موسوعة

هووهى

حقيقة الأسرار الزوجية
بين النظرة الطبية والرؤية الدينية

يقدمها الطبيب

د. خالد محمود عثمان

(الحاصل على البورد الأمريكى فى الجنس)
عضو الجمعية الأمريكية للتعليم والعلاج الجنسى

برازرز جروب

برازرز جــــروب
تسويق * دعاية * خدمات طباعة
٩ ب شارع أحمد عبد المحسن - التعاون - الهرم
٣٨٧١٧١٤ - ٠١٢/٣٣٢٠٨٧٦ ·

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونستهديه ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، إنه من يهده الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادى له وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأن محمداً عبده ورسوله، اللهم أرنا الحق حقاً وارزقنا اتباعه وأرنا الباطل باطلاً وارزقنا اجتنابه، اللهم انفعنا بما علمتنا وعلمنا ما ينفعنا وزدنا علما، اللهم بعلمك الغيب فأحينا ما علمت الحياة خير لنا وتوفنا ما علمت أن الموت خير لنا، اللهم إنا نسألك كلمة الحق فى الرضا والغضب ونسألك القصد فى الغنى والفقر ونسألك نعيماً لا ينفذ وقرة عين لا تنقطع ونسألك الرضا بعد القضاء ونسألك لذة الشوق لرؤياك، وصلى الله وسلم على رسوله محمد صلى الله عليه وسلم .

أما بعد ...

فإنى بادىء ذى بدء أدعو لفلسطين فيما مرت وما تمر به من أحداث بالنجاة والنصرة والسلام الحقيقى بعد لبس الحق بالباطل والباطل بالحق وزعم الشهادة إرهاب والدفاع عن حق الأرض إرهاب والمذابح اليهودية سلام وادعاء أن السفاح شارون رجل سلام من زعيم العالم وفتوة العالم وأدعو من الله ألا تكون فلسطين أندلساً أخرى، حسبنا الله ونعم الوكيل وأدعو على الأقل إلى المقاطعة الإيجابية فهل من المناسب أن نبيع ونشترى ونأكل لمن يستحل الدم الإسلامى فى العراق (٥ آلاف طفل يموت شهرياً من نقص الغذاء والتطعيمات) وفلسطين والبوسنة وكوسوفو وغيرهم والبقية تأتى ولمعرفة الخطوات الحقيقية

لهذا فأدعوك أخى لسماع شريط (فلسطين لن تضيع ، المقاطعة) خطوات منظمة لما يجب أن يكون أعجبتنى حين سمعتها ولهذا عاهدت نفسى بالدعوة لهما ولفلسطين والمقاطعة فى أى من كتاباتى ومن أحاديثى حتى لا تموت القضية يجب علينا جميعاً أن نتكلم ويبدو أن الأحداث العامة كما أثرت على الاقتصاد والاكتئاب الشعبى وبالتالى داخل نطاق الأسرة وأصبحت من ضمن العوامل المؤثرة على عدم كفاءة العمل وعدم كفاءة الأداء فى العلاقات الأسرية، حيث أن ما نتكلم عنه من قضايا عامة تؤثر فى الكثير من الأحيان فى حياتنا ولذا وجب التنويه.

المقـدمة
الثقـافة الجنسـية

هل نحن فى حاجة إلى ثقافة جنسية ؟

قد يكون هذا هو السؤال المهم ... حيث إن إدراك وجود المشكلة هو نصف الحل، بينما تجاهلها يمكن أن يؤدى إلى تفاقمها بصورة لا يصلح معها أى حل عند اكتشافها فى توقيت متأخر ... فما بالنا ونحن نحوم حول الحمى ... ولا نناقش الأمور المتعلقة بالصلة الزوجية وكأنها سر ولا يُسمح حتى بالاقتراب لمعرفة ما إذا كان هناك مشكلة أم لا؟ لأن ذلك يدخل فى نطاق « العيب » و « قلة الأدب »، فالمراهقين والمراهقات يعانون أشد ما يعانون من وطأة هذه الأسئلة وهذه المشاعر!!، ونحن نسأل : كيف إذن يتم إعداد الأبناء لاستقبال هذه المرحلة الخطيرة من حياتهم بكل ما تحويه من متغيرات نفسية وجنسية وفسيولوچية، وحتى مظهرية؟.. فالأم تقول : إنى أصاب بالحرج من أن أتحدث مع ابنتى فى هذه الأمور. وطبعاً يزداد الحرج إذا كان الابن ذكراً.. وهكذا يستمر الموضوع سراً غامضاً تتناقله ألسنة المراهقين فيما بينهم، وهم يشعرون أنهم بصدد فعل خاطىء يرتكبونه بعيداً عن أعين الرقابة الأسرية، وفى عالم الأسرار والغموض تنشأ الأفكار والممارسات الخاطئة وتنمو وتتشعب دون رقيب أو حسيب. ثم تأتى الطامة ويجد الشاب والفتاة أنفسهما فجأة عند الزواج، وقد أصبحا فى مواجهة حقيقية مع هذا الأمر، ويحتاجان إلى ممارسة واقعية وصحيحة، وهما فى الحقيقة لم يتأهلوا له. ويواجه كل من الزوجين الآخر

بكل مـخـزونه من الأفكار والخـجل والخـوف والممـارسـات المغلوطة، ولكن مع الأسف يظل الشيء المشـترك بينهما هو الجـهل وعدم المصارحة الحـلال بالرغبات والاحتيـاجات التى تحقق الإحصان، ويضاف لهذا الخوف من الاستفسار عن المشكلة أو طلب المساعدة، وعدم طرق أبواب المكاشفة بما يجب أن يحدث ... وكيف يحدث !..

هناك العـديد من الحـالات لمراهقين أوقـعـهم جـهلهم فى الخطأ وأحـيـانـاً الخطيـئـة، وأزواج يشكون من توتر العلاقة، أو العجـز عن القيام بعـلاقة كاملة، أو غير قـادرين على إسعاد زوجاتهم، وزوجات لا يملكن شجاعة البوح بمعاناتهن من عدم الإشباع لأن الزوج لا يعرف كيف يحققها لهن، وغالباً لا يبالى .. ومع الأسف يشارك المجتمع فى تفاقم الأزمة بالصـمت الرهيب، حـيث لا تقـدم المناهـج التـعليـمـيـة - فـضـلاً عن أجـهـزة الإعـلام - أى مسـاهمة حقيقية فى هذا الاتجاه رغم كل الغثاء والفساد على شاشـاتها والذى لا يقدم بالضرورة ثقافة بقدر ما يقدم صور خليعة.

ويزداد الأمر سوءاً حينما يظل أمر هذه المعاناة سراً بين الزوجين، فتتلاقى أعينهما حائرة متسائلة، ولكن الزوجة لا تجـرؤ على السؤال، فلا يصح من امرأة محترمة أن تسـأل وإلا عكس هذا أن عندها رغبة فى هذا الأمر (وكأن المفروض أن تكون خُلقت دون هـذه الرغبة !) والزوج - أيضاً - لا يجرؤ على طلب المساعدة من زوجته ... أليس رجلاً ويجب أن يعرف كل شىء .. وهكذا ندخل الدوامة، الزوج يسأل أصدقاءه سراً؛ وتظهر الوصفات العجيبة والاقتراحات الغريبة والنصائح المشينة، حتى يصل الأمر للاستعانة بالعفاريت

والجانُ، لكى يفكوا « المربوط »، ويرفعوا المشكلة وعادة ما تسكت الزوجة طاوية جناحيها على آلامها، حتى تتخلص من لوم وتجريح الزوج ، وقد تستمر المشكلة شهوراً طويلة ، ولا أحد يجرؤ أن يتحدث مع المختص أو يستشير طبيباً، بل قد يصل الأمر للطلاق من أجل مشكلة ربما لا يستغرق حلها نصف ساعة مع أهل الخبرة والمعرفة،.. ورغم هذه الصورة المأساوية فإنها أهون كثيراً من الاحتمال الثانى، وهو أن تبدو الأمور وكأنها تسير على ما يرام، بينما تظل النار مشتعلة تحت السطح، فلا الرجل ولا المرأة يحصلون على ما يريدون أو يتمنون، وتسير الحياة وربما يأتى الأطفال معلنين لكل الناس أن الأمور مستتبة وهذا هو الدليل القاطع – وإلا كيف جاء الأطفال !!

وفجأة تشتعل النيران ويتهدم البيت الذى كان يبدو راسخاً مستقراً، ونفاجأ بدعاوى الطلاق والانفصال إثر مشادة غاضبة أو موقف عاصف، يسوقه الطرفان لإقناع الناس بأسباب قوية للطلاق، ولكنها غير السبب الذى يعلم الزوجان أنه السبب الحقيقى، ولكن كلاً منهما يخفيه داخل نفسه، ولا يُحدِّث به أحداً حتى نفسه، فإذا بادرته بالسؤال عن تفاصيل العلاقة الجنسية – كنهها وأثرها فى حدوث الطلاق – نظر إليك مندهشاً، مفتشاً فى نفسه وتصرفاته عن أى لفتة أو زلة وشت به وبدخيلة نفسه، ثم يُسرع بالإجابة بأن هذا الأمر لا يمثل أى مساحة فى تفكيره !

أما الاحتمال الثالث – ومع الأسف هو السائد – أن تستمر الحياة حزينة كئيبة، لا طعم لها، مليئة بالتوترات والمشاحنات والملل والشكوى التى نبحث لها عن ألف سبب وسبب... إلا هذا السبب.

هل بالغنا؟.. هل أعطينا الأمر أكثر مما يستحق؟.. هل تصورنا أن الناس لا هم لهم إلا الجنس وإشباع هذه الرغبة؟، أم إن هناك فعلاً مشكلة عميقة تتوارى خلف أستار من الخجل والجهل، ولكنها تطل علينا كل حين بوجه قبيح من الكوارث الأسرية، وإذا أردنا العلاج والإصلاح فمن أين نبدأ؟ إننا بحاجة إلى رؤية علاجية خاصة بنا تتناسب مع ثقافتنا حتى لا يقاومها المجتمع، وأن نبدأ فى بناء تجربتنا الخاصة وسط حقول الأشواك والألغام، ونواجه هذه الثقافة الغريبة التى ترفض أن تتبع سنة رسول الله فى تعليم وإرشاد الناس لما فيه سعادتهم فى دائرة الحلال، وتعرض عن أدب الصحابة فى طلب الحلول من أهل العلم دون تردد أو ورع مصطنع، هذه الثقافة التى تزعم « الأدب » و« الحياء » و« المحافظة » وتخالف السنة والهدى النبوى فتوقع الناس فى الحرج الحقيقى والعنت وتغرقهم فى الحيرة والتعاسة. وهذا يحتاج إلى فتح باب للحوار على مختلف الأصعدة وبين كل المهتمين، نبراسنا السنة وسياجنا التقوى والجدية والعلم الرصين وهدفنا سعادة بيوتنا والصحة النفسية لأبنائنا... وهذا ما سنناقشه تباعاً.

أولاً : الإسراف فى الحياء :

قد توارثنا تصوراً خاطئاً مؤداه أن خلق الحياء يمنع المسلم من أن يخوض فى أى حديث يتصل بأمور الجنس، وتربينا على اجتناب التعرض لأى أمر من هذا القبيل، سواء بالسؤال إذا اشتدت حاجتنا إلى سؤال أم بالجواب إن طلب منا الجواب، أو بالمشاركة فى مناقشة هامة وجادة، إن الجنس وكل ما يتعلق به من قريب أو بعيد يظل – فى إطار هذا

التصور الخاطىء - وراء حجب كثيفة لا يستطيع اختراقها إلا من كان جسوراً إلى درجة الوقاحة أو كان ماجناً، أو كان من الدهماء الذين حرموا كل صور التهذيب. أما الأسوياء والمهذبون فشأنهم عندنا عجيب، إذا أثير حديث جاد وبصورة عرضية فيه رائحة الجنس تراهم وقد تضرج وجههم من الخجل، وارتج عليهم فى المسلك والقول، وكأنهم وقعوا فى مأزق حرج، وربما لاذوا بالفرار بعيداً، وإذا فرضنا أن تجرأ أحد الكبار (والد أو مدرس) وفتح حديثاً يقصد به تقديم نصيحة فى أمر من أمور الجنس فإنك ترى المستمعين قد استقبلوه بامتعاض، وقالوا لأنفسهم : ليته سكت، وربما إنصرفوا بعيداً أو حاولوا توجيه الحديث وجهة أخرى، وإذا حوصروا واضطروا للإنصات ظلوا على مضض وكأن آذانهم ونفوسهم لا تطيق احتمال سماع مثل هذا الكلام الثقيل!! وإذا كان لابد من حديث لجأت إليه لضرورة ملحة فلابد أن يكون همساً وبين جدران مغلقة بل محكمة الإغلاق، وكأنهم يأتون أمراً خبيثاً منكراً، ينبغى إخفاؤه عن أعين الناس وعن آذانهم، ثم لابد أن يمهدوا للحديث تمهيداً طويلاً ثم يلحون فى الموضوع على استحياء وفى حرج بالغ، ولا يكادون معه يفصحون عما يريدون إلا بعد عناء شديد ومجاهدة مضنية، وإذا تعرض الشاب أو الشابة لمشكلة تتصل بالأمور الجنسية أو الأعضاء الجنسية حار فى التماس التصرف الملائم، والجهة التى يمكن أن يقصدها بحثاً عن حل أو علاج، هل يتحدث مع الوالد أو الوالدة أم مع الخادم أو الخادمة، مع المدرس أو المدرسة، أم مع الزميل أو الزميلة، وغالباً ما يكون الحديث مع الخادمة أو الخادم، ومع الزميل أو الزميلة أهون منه مع الوالد أو الوالدة ومع المدرس أو المدرسة، والسبب هو الحاجز الذى أقامه هؤلاء الكبار بينهم وبين أبنائهم

وتلاميذهم، أقاموه بصورة غير مباشرة بصمتهم عن كل ما يتعلق بالأمور الجنسية سنوات طوال، وبصدهم الصغار حين يثيرون أسئلتهم الساذجة البريئة فى مجال الجنس، وظهر الآن على الساحة العالمية الصديق الكتوم المتكلم المجيب طوال اليوم لا يكل ولا يمل «الإنترنت» بما فيه من صحيح وخاطىء، بما فيه من سيىء وشاذ وانحرافات وما فيه من علم حقيقى يعطى المعلومة الصحيحة ولكن من يرشدنا للسليم والصحيح ويبعدنا عن الشاذ والمنحرف من المعلومات ويجب الخطر والحذر مما هو آت من حرب جنسية وثورة جنسية كما يقول ***چورج بالوشى هورفت*** فى كتابه الثورة الجنسية (والآن، وبعد أن كادت أذهاننا تكف عن الخوف من الخطر الذرى، ووجود (سترونيتوم ٩٠) فى عظامنا وعظام أطفالنا. لا يفتقر العالم إلى عناصر بشرية تقلق للأهمية المتزايدة التى يكتسبها الجنس فى حياتنا اليومية، وتشعر بالخطر إذ ترى موجة العرى وغارات الجنس لاتنقطع. ينشغل هؤلاء الناس انشغالاً جاداً بالقوة الهائلة التى يمكن أن تصل إليها الحاجة الجنسية إذا لم يحدها الخوف من الجحيم، والأمراض السارية، والحمل .. وفى رأيهم أن أطناناً من القنابل الجنسية تنفجر كل يوم، ويترتب عليها آثار تدعو إلى القلق، وقد لا يجعل أطفالنا وحوشاً أخلاقية فحسب، بل قد تشوه مجتمعات بأسرها).

وكتب ***چيمس رستون*** فى النيويورك تايمز : (أن خطر الطاقة الجنسية قد يكون فى نهاية الأمر أكبر من خطر الطاقة الذرية !!!)، ويلفت المؤرخ ***أرنولدتوينبى*** النظر إلى أن سيطرة الجنس يمكن أن تؤدى إلى تدهور الحضارات.

وهذا ما أكده الإسلام من قبل حيث يقول الرسول صلى الله عليه وسلم (وما تشيع

الفاحشة فى قوم إلا عمهم الله بالبلاء) إن أمريكا وأوروبا وغيرهما من بلاد العالم تشهد منذ سنوات قريبة جنوناً جنسياً محموماً، سواء فى عالم الأزياء والتجميل والكتب والأفلام أو فى العالم الواقعى حتى غدا الجنس الشغل الشاغل لمعظم أفراد المجموعة البشرية، بل أضحت ممارسته والإغراق فيه غاية الحياة وقمة الأمنيات لدى كثير من الناس وقد غدا الجنس كالطعام مختلف ألوانه ومتعددة توابله وفى الواقع يستحيل اليوم السير فى أى مدينة كبيرة دون التعرض (للقصف الجنسى) الحقيقى .. إعلانات من كل حجم، مجلات وأغلفة مصورة، أفلام سينمائية، صور معروضة فى مداخل علب الليل، وآلاف من الفتيات والنساء يرتدين ثياباً يمكن أن توصف بقلة الحشمة منذ أمد قريب ؟

إن اللواط والسحاق والممارسات الجماعية ونوادى الشذوذ والفارسونيرا ونوادى العراة وعلب الليل والمجلات والأفلام الجنسية والصور وبحور الإنترنت التى لا تنتهى ... كل هذه وغيرها باتت السمة المميزة للمجتمعات البشرية فى شتى أنحاء الأرض ... هذه الثورة الجنسية المحمومة التى بدأت طلائعها منذ سنوات كانت حصاد أوضاع وقيم عقائدية وفكرية وأخلاقية معينة ولم تكن هذه الظاهرة وليدة الصدفة أبداً، وإنما كانت نتيجة واقع، وثمر شجر نمت وتغذت من هذا الواقع وكما يقول **فتحى يكن** أن غيبة الفكر الدينى عن دنيا الناس، وتعطل حاكمية الله فى الأرض، وهيمنة التشريعات والنظم والقوانين المنبثقة عن النظريات المادية كانت العامل الأساسى فى انحراف سير القافلة البشرية عن الطريق القويم وإنطلاقها فى متاهات الضياع والشرود، إن إلقاء الروع فى الأبناء منذ الصغر بأن

كل ما له صلة بالأمور الجنسية يعتبر عيباً لا يجوز الخوض فيه، وأمر يحسن من باب الحياء أو الواجب البعد عنه بُعد المشرقين وهكذا صار من شأن المهذبين أن يفضلوا الصمت، ويتحملوا آثاره مهما كانت مزعجة مؤلمة، على معاناة الحديث، مع أن الحديث يمكن أن يسهم فى علاج المشكلات، بل قد يكون فيه البلسم لجراح نفسية عميقة، فهل نعلم أن مشكلة *كالضعف الجنسى* : مشكلة تواجه الكثير من الرجال لفترة مؤقتة ولكن قد تصبح مزمنة فى ١٠٪ من الرجال لأسباب مختلفة سنذكرها لاحقاً منها العضوى ومنها النفسى.

ومشكلة ***كسرعة القذف*** : تعتبر من أكثر المشاكل الجنسية شيوعاً وتتمثل على الأقل فى ٤٠٪ من الرجال و٧٠٪ من الشباب.

وكذا العقم : مشكلة تحدث فى حوالى ١٥٪ من كل الزيجات لأسباب عدة وفى ٤٠٪ من الحالات يحدث العقم بسبب الزوج للعديد من الأسباب منها قلة الحيوانات المنوية أو ضعف حركتها أو عدم قدرتها على التلقيح أو تشوهها أو انعدام هذه الحيوانات المنوية تماماً فى السائل المنوى وعند الزوجة فإن فشل التبويض يشكل ٢٥٪ من أسباب العقم وانسداد الأنابيب يشكل ٢٠٪ من الأسباب وكذلك الوسط الغير العادى بعنق الرحم يتسبب فى حوالى ٥٪ من حالات العقم. ولأن هذه المشاكل وغيرها المتعلقة بحياتنا الجنسية والإنجابية عامة تؤثر على نسبة كبيرة من البشر ولكونى رأيت آلاف وآلاف من المرضى بمصر والمملكة العربية السعودية وغيرها فى مجال عملى يعانون ويعانون أدركت أن الكثير

من المرضى وغيرهم على غير دراية وافية وعلمية بحقيقة مشاكلهم وأسبابها وسبل علاجها مما أوقعهم فى براثن من يتاجرون بالكتب الرخيصة والمشبوه من الكتّاب والمؤلفين والتى لا تعطيهم حقائق أو حلول صلبة يمكن الاعتماد عليها وكذا وللأسف الشديد استغلال كثير من الأطباء والمراكز الطبية - والطب منهم براء - لجهل الناس بهذه النواحى وتركيزهم الواضح على الحصول على أكبر قدر من المادة من المريض وليس التركيز على إعطائه أعلى فائدة ملموسة يبحث عنها تحل له مشكلة بأقل الفحوصات وأقل التكاليف، كل هذه الأسباب دفعتنى للخوض فى كتابة سلسلة من الكتب بدأتها بكتابى فى المملكة العربية السعودية (**حقائق الجنس ومشاكله ... عدم القدرة على الإنجاب ... نصائح ومعلومات**) والذى كان والحمد لله من أكثر الكتب جذباً بالمملكة العربية السعودية بإذن الله مما شجعنى على الاستمرار والبدء فى سلسلة من المعلومات عن الجنس ومشاكله بالطرق السليمة تتناول الإجابات على كافة الأسئلة الجنسية التى تدور بمخيلة الجميع ممن يتساءلون ليكون دليل جنسى متكامل فى حياة كل منا تساعده فى بناء الشخصية السوية جنسياً كفرد وأسرياً كعلاقة وسلوكياً فى المجتمع، مع عرض لبعض الحالات مما صادفنى وساعدنى الله على تقديم يد العون لهم والمشورة الطبية التى أرجو من الله عز وجل أن يكون فيه من المعلومة ما يفيد قرائه فكتبت كتابى الثانى (***الدليل الجنسى للحياة السعيدة***) وكنت على أمل بنشره بصورة قوية كما حدث بالمملكة العربية السعودية والتى قدرت المؤسسات التى عملت على نشره أهمية تلك الثقافة مادامت تقدم بصورة تبغى الصحيح

للاستشارة : الدكتور/ خالد عشان ونخبة من الأساتذة العالميين فى مجال الجنس والذكورة والعقم مجاناً على الإنترنت
Khandrosexolo25@hotmail.com

والسليم والتعلم لقرائها ولكن للأسف ياهول ما رأيت من مؤسسات إعلامية كبرى كالأهرام والأخبار والجمهورية وذلك فقط لكون كلمة جنسي على العنوان وخاصة بعد قصة قضية جريدة النبأ وما تعرضت له من نشر لصور فاضحة جنسية لرجل دين نشرت وصورت بصورة مخالفة لقواعد النشر المتعارف عليها وأن هناك عناوين مواضيع مثيرة على الغلاف، عيب ازاى ولم يقرأ أحدهم الكتاب بحجة أن الكتب تعرض عليهم بصورة يومية وكثيرة ومش ممكن يتم قراءة كل حاجة والجواب باين من عنوانه يادكتور كما قيل لى فى الأهرام والجمهورية، برغم أن كل من قرأ الكتاب وجد به من العلم والدين ما يجعله من الكتب القيمة والمقتناه والحمد لله واستعجبت لرد فعل مخرجة بالتلفزيون عندما شاهدت الكتاب قالت لو تغير العنوان وتشيل الكلام على الغلاف ممكن نطلعه فى برنامج وأكيد ده ماشى فى السوق يادكتور ومش محتاج دعاية ده هو لوحده دعاية وحتى عندما استضافتنى فى برنامجها بالتلفزيون المصرى لمدة ساعتين على الهواء مع الزملاء الأفاضل الدكتور/ مدحت عامر أستاذ أمراض الذكورة والعقم بالقصر العينى والدكتور/ طه عبد الناصر مدرس أمراض الذكورة والعقم بالقصر العينى خجلت من كتابة إحدى شهاداتى الهامة جداً والمعترف بها عالمياً **البورد الأمريكى بالجنس** من جامعة واشنطن بأمريكا علشان كلمة الجنس لا تسبب لها مشاكل مع الرقابة (ياجماعة الخير شهادة عالية) وكذا أخبار الحوادث والنجوم برغم ما يذكر بهم من مواضيع قد تثير الأهواء أحياناً رفض إعلان يظهر اسم الكتاب وصورة الغلاف علشان كلمة الجنس والمواضيع الجنسية برغم

أهميتها ولكن فى الإعلان تحت عنوان الدليل للحياة الزوجية السعيدة وبلاش كتابة شهادة *البورد الأمريكى فى الجنس* برغم أنها درجة علمية عالمية تحتاج لمتطلبات وكورسات فى الجنس عن الطفولة والزواج والضعف الجنسى والأمراض الجنسية والرغبات وحتى الطب الشرعى الجنسى وخبرات إكلينيكية ونادراً ما حصل عليها عربى ويمكن الرجوع لذلك من خلال موقعهم على الإنترنت (www.sexologest.com) وقد تمت معادلة الشهادة من المجلس الأعلى للجامعات المصرية على أنها شهادة دكتوراه فى علم الجنس وبرغم ذلك يسمح بإعلانات خليعة ومشاهد مثيرة وكلمات شاذة على أنها فن راق !! ما هذا العالم الغريب فى تناقضه وعندما تحاول إعلامية متحمسة لطرق هذا الجانب ***كهالة سرحان*** من خلال حلقات جريئة بكل من له علاقة من رجال علم ودين وطب وإعلام وثقافة وأدباء إذا ما ينسج حولها من أقاويل وشائعات أكثر مما يمكن أن نستفيد به من خلال هذه البرامج الجادة والهامة فى وقتنا الحالى برغم من عدم تغطيتها لكل جوانب المشكلة وذلك لعدم وضوح الحدود الحقيقية بين المفيد والحقيقى مما يقدم والتجارى المثير للأهواء أكثر من وضع الحلول .

هل تتخيل أن يدفعنا الحياء لطمث أثار التاريخ من تماثيل فرعونية وغيرها تعبر عن الحياة الجنسية والعلاقات والأوضاع وكذا تصرف الإنجليز بطمث أثار رومانية لأوضاع جنسية وأخيراً صرح بعرضها فى أنجلترا فى متحف خاص بالحياة الجنسية فى التاريخ الرومانى كما جاء على لسان كاتبنا المعروف ***أنيس منصور*** فى عموده مواقف بجريدة

للاستشارة : الدكتور/ خالد عشان ونخبة من الأساتذة العالميين فى مجال الجنس والذكورة والعقم مجاناً على الإنترنت
Khandrosexolo25@hotmail.com

الأهرام ويدعو فيه وزارة الثقافة ببيع أثارنا الجنسية لهذا المتحف أفضل من طمثها النهائى فى المخازن وكذا الإستفادة المادية للدولة من ثمن بيعها .

وخلاصة الأمر أن ذلك الحياء المسرف ما هو إلا وضع نفسى نشأ ونما وتمكن منا، حتى ليستعصى علاجه أذا حاولنا العلاج، وذلك نتيجة أوهام وتقاليد بالية ما أنزل الله بها من سلطان لكننا توارثناها جيلاً بعد جيل ، وكأنها دين نستمسك به ونلقى الله عليه ، وما درينا أننا أسرفنا على أنفسنا، واتبعنا أهواءنا، وخالفنا شرع الله الحكيم، وهدى نبينا الكريم وسيرة أصحابه الأطهار.

ثانياً : الحياء السوى على هدى الكتاب والسنة :

نعتقد أن هناك وهماً كبيراً قد أحاط بمعنى الحياء نريد مستعينين بالله أن نحاول إزالة هذا الوهم الذى أدى إلى بناء سد منيع هائل بين المسلم وبين معرفة تقاليد دينه فى جانب خطير من حياة كل إنسان رجلاً كان أو امرأة، وهذا الجانب يشمل كل ما له صلة بالأعضاء التناسلية أو بالمتعة الجنسية، حقاً أنه قد ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أحاديث عديدة ترفع من شأن الحياء - فعن أبى هريرة رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم مر على رجل من الأنصار وهو يعظ أخاه فى الحياء فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « **دعه فإن الحياء من الإيمان** » رواه البخارى ومسلم. - وعن عبد الله بن مسعود قال : قال النبى صلى الله عليه وسلم : « **إن مما أدرك الناس من كلام النبوة الأولى : إذا لم تستح فاصنع ما شئت** » رواه البخارى ومسلم. وعن عمران بن

حصين قال : قال النبى صلى الله عليه وسلم : « **الحياء لا يأتى إلا بخير** »، فقال بشير بن كعب : مكتوب فى الحكمة، إن من الحياء وقاراً، وإن من الحياء سكينة فقال له عمران : أحدثك عن رسول الله صلى الله عليه وسلم وتحدثنى عن صحيفتك!.. رواه البخارى ومسلم. قال الحافظ ابن حجر : قوله : « والحياء شعبة من الإيمان » الحياء فى اللغة تغير وانكسار يعترى الإنسان من خوف ما يعاب به، وفى الشرع خلق يبعث على اجتناب القبيح، ويمنع من التقصير فى حق ذى الحق، لهذا جاء فى الحديث الآخر : « الحياء خير كله » ولكن استعماله وفق الشرع يحتاج إلى اكتساب علم ونية، فهو من الإيمان لهذا، ولكونه باعثاً على فعل الطاعة، وحاجزاً عن فعل المعصية، ولا يقال : رب حياء يمنع عن القول الحق أو فعل الخير، لأن ذلك ليس شرعياً ». وقال الحافظ أيضاً : « قال عياض وغيره : إنما جعل الحياء من الإيمان وإن كان غريزة، لأن استعماله على قانون الشرع يحتاج إلى قصد واكتساب علم، وأما كونه خيراً كله ولا يأتى إلا بخير فأشكل حمله على العموم، لأنه قد يصد صاحبه عن مواجهة من يرتكب المنكرات ويحمله على الإخلال ببعض الحقوق، والجواب أن المراد بالحياء فى هذه الأحاديث ما يكون شرعياً، والحياء الذى ينشأ عنه الإخلال بالحقوق ليس شرعياً بل هو عجز ومهانة.

وينبغى أن نتأمل هذا البيان من الحافظ ابن حجر ومن القاضى عياض، وتمييزهما بين الحياء السوى وبين الحياء المريض، أولهما يقول : « ولا يقال رب حياء يمنع عن قول الحق أو فعل الخير، لأن ذلك ليس شرعياً » وثانيهما يقول : والحياء الذى ينشأ عنه الإخلال

بالحقوق ليس حياء شرعياً بل هو عجز ومهانة ».

ونخلص من هذا الكلام الرصين إلى أن الحياء السوى الذى يجله الإسلام، ويأمر به كل مسلم ومسلمة، هو ذلك الخلق الذى يبعث على اجتناب القبيح من الفعال، وهو غير الحياء الأعوج، والأفضل أن نسميه بالخجل المرضى، حتى يظل لفظ الحياء له جلاله الذى يسبغه عليه الإسلام، ولا يختلط بأوهام خارجة تماماً عن معناه الشرعى، هذا الخجل المرضى هو الذى يحول بين الفرد رجلاً كان أو امرأة وبين قول الحق فى موقف، أو يصرفه عن فعل الخير فى موقف آخر، وذلك لأدنى ملابسة عارضة يحيط بها الموقف أو ذاك، كأن يكون هناك حشد كبير أو يكون الفرد حديث عهد بالأشخاص الحضور أو أن يكون أصغرهم سناً أو مكانة، أو يكون الحضور من الجنس الآخر بعضهم أو كلهم، أو يكون موضوع قول الحق أو عمل المعروف له علاقة بالجنس الآخر، أو أن يكون الموضوع نفسه له صلة بالثقافة الجنسية أو ما إلى ذلك من ملابسات ضئيلة الشأن فى ميزان الحق والواجب. فإذا حدث أى من هذه الملابسات فينبغى أن نسميه ضعفاً عن فعل الواجب، أو جبناً عن قول الحق، وهكذا نسمى الأشياء بأسمائها، ونميز الحياء الشرعى عن الخجل المرضى، ولننظر الآن كيف صحح أنس رضى الله عنه فهم ابنته للحياء الشرعى : - فعن ثابت البنانى قال : « **كنت عند أنس وعنده ابنة له. قال أنس : جاءت امرأة إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم تعرض عليه نفسها، قالت : يارسول الله، ألك بى حاجة؟ فقالت بنت أنس : ما أقل حياءها!! واسوأتاه .. واسوأتاه. قال : هى خير**

منك، رغبت فى النبى صلى الله عليه وسلم فعرضت عليه نفسها ». رواه البخارى.

ولدينا فى القرآن والسنة نماذج ترسم لنا كيف لا يمنع الحياء من قول الحق أو فعل الخير، وإن كان الحق والمعروف لهما صلة بالأمور الجنسية أو بالجنس الآخر، صحيح أنه يمكن أن يحدث داخل النفس نوع من التوتر يصاحب القول أو الفعل، وهذا أمر محمود، وكثيراً ما يلازم الحياء السوى.

نموذج من القرآن عن الحياء السوى :

قال تعالى : ﴿ **فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ قَالَتْ إِنَّ أَبِي يَدْعُوكَ لِيَجْزِيَكَ أَجْرَ مَا سَقَيْتَ لَنَا** ﴾ سورة القصص الآية : ٢٥. فهنا فتاة تخرج للقاء رجل غريب، ومن الطبيعى بل ومن المحمود أن يصيبها قدر من الحياء، لكن أن يبلغ بها الحياء درجة تمنعها من الخروج لهذا اللقاء وتحقيق مصلحة واجبة أو مندوبة فهذا هو المرفوض المذموم.

نماذج من السنة عن الحياء السوى :

عن عائشة أن أسماء بنت أبى بكر سألت النبى صلى الله عليه وسلم عن غسل المحيض فقال : تأخذ إحداكن ماءها وسدرتها فتطهر فتحسن الطهور، ثم يصب على رأسها فتدلكه دلكاً شديداً حتى تبلغ شئون رأسها، ثم تصب عليه الماء ثم تأخذ فرصة مُمَسَّكة فتطهر بها، فقالت أسماء : وكيف تُطهر بها ؟ قال : سبحان الله تطهرين بها، فقالت عائشة – كأنها تخفى ذلك – تتبعين أثر الدم، وسألته عن غسل الجنابة فقال : تأخذ ماء فتطهر فتحسن الطهور أو تبلغ الطهور، ثم تصب على رأسها فتدلكه حتى تبلغ شئون

رأسها ثم تفيض عليها الماء. فقالت عائشة : نعم النساء نساء الأنصار، لم يكن يمنعهن الحياء أن يتفقهن فى الدين. رواه البخارى ومسلم وهذه رواية مسلم. وصدقت عائشة أم المؤمنين إذ تصف نساء الأنصار بالحياء، ذاك الحياء السوى الذى لم يمنعهن من قول الحق وعمل المعروف، وهو هنا فى صورة طلب العلم والفقه فى الدين. لكن لا حرج فى أن يستجيب المؤمن لما يصيبه من حياء سوى، فلا يواجه الموقف بنفسه، ويلجأ إلى وسيلة أخرى تحقق المصلحة دون مواجهة، وهذا ما يفعله صحابى جليل - : فعن على بن أبى طالب قال : « كنت رجلاً مذّاء فاستحييت أن أسأل رسول الله صلى الله عليه وسلم (وفى رواية : لمكان ابنته) فأمرت المقداد بن الأسود فسأله فقال : فيه الوضوء ». رواه البخارى ومسلم. وفى رواية عن أبى داود عن على قال : « كنت رجلاً مذاءً، فجعلت أغتسل حتى تشقق ظهرى » وفى رواية لابن حيان : عن المقداد بن الأسود « أن على بن أبى طالب أمره أن يسأل رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الرجل إذا دنا من أهله فخرج منه المذى ماذا عليه؟ فإن عندى ابنته، وأنا أستحى أن أسأله. قال المقداد : فسألت رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال : « **إذا وجد ذلك أحدكم فلينضح فرجه، وليتوضأ وضوءه للصلاة** ». ورد فى فتح البارى : قال ابن دقيق العيد : كثرة المذى هنا ناشئة عن غلبة الشهوة مع صحة الجسم. وقال الجاحظ ابن حجر، فى الحديث استعمال الأدب فى ترك المواجهة لما يستحى منه المرء عرفاً، وحسن المعاشرة مع الأصهار، وترك ذكر ما يتعلق بجماع المرأة ونحوه بحضرة أقاربها، وقد تقدم استدلال المصنف (أى البخارى) به فى كتاب العلم لمن

استحيا فأمر غيره بالسؤال، لأن فيه جمعاً بين المصلحتين : استعمال الحياء وعدم التفريط فى معرفة الحكم. ثم إنه أحياناً يلجأ الإنسان صاحب الحياء السوى إلى التخفيف مما يحسه من توتر (أى حياء) وذلك بأن يقدم بين يدى حديثه عن أمر من أمور الجنس – أو يعقب عليه – فيصرح بما يخالجه من حياء وهذه نماذج لهذا السلوك السوى : عن أم سلمة قالت : جاءت أم سليم إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالت : يارسول الله ، إن الله لا يستحى من الحق فهل على المرأة من غسل إذا احتلمت؟ فقال النبى صلى الله عليه وسلم : إذا رأت الماء. فغطت أم سلمة تعنى وجهها وقالت : يارسول الله .. أوتحتلم المرأة؟ قال : نعم. تربت يمينك. فبم يشبهها ولدها؟. رواه البخارى ومسلم. وقد أورد البخارى هذا الحديث تحت باب « الحياء فى العلم » وقال مجاهد : لا يتعلم العلم مستحٍ ولا مستكبر ».

عن أبى موسى قال : اختلف فى ذلك رهط من المهاجرين والأنصار فقال الأنصار : لايجب الغسل إلا من الدفق أو من الماء، وقال المهاجرون : بل إذا خالط فقد وجب الغسل، قال أبو موسى : فأنا أشفيكم من ذلك، فقمت فاستأذنت على عائشة فأُذن لى، فقلت لها : يا أماه أو – يا أم المؤمنين إنى أريد أن أسألك عن شىء وإنى أستحييك، فقالت : لاتستحيى أن تسألنى عما كنت سائلاً عنه أمك التى ولدتك ، فإنما أنا أمك ، قلت : فما يوجب الغسل؟ قالت : على الخبير سقطت، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : إذا جلس بين شعبها الأربع ومس الختان، فقد وجب الغسل. رواه مسلم. ولننظر هنا كيف يظن رجل أن طلب العلم من امرأة فى أمر من الأمور الجنسية، يعتبر من الرفث، الذى ينبغى أن

ينأى عنه الرجل الحيى، فترد عليه عائشة فى صراحة ووضوح، دونما حرج، بأن يدفع ذاك الظن الخاطىء.

على أن هناك مجالين لهما علاقة بالأمور الجنسية يفرض الحياء السوى الصمت الكامل فيهما :

المجال الأول : هو مجال أسرار المباشرة الزوجية.

المجال الثانى : هو مجال العبث واللهو والتندر بأمور تتعلق بالمتعة الجنسية، مما يزيح عنها رداء الصون والعفاف ويعرضها للابتذال، هذا فضلاً عما قد يثيره من الشهوة، لاسيما عند غير المتزوجين.

ثالثاً : لا حياء فى تقديم الثقافة الجنسية المشروعة أو طلبها ينبغى أن نكون على ذكر من أن الله سبحانه وتعالى، قد أنزل فى كتابه الكريم من أمور الجنس شيئاً كثيراً، وفيه شواهد تطبيقية على أن ذكر الأمور الجنسية فى مناسبتها لا يتعارض مع الحياء بوجه من الوجوه، وقد أنزل الله كتابه نوراً لعباده، ويسره لهم ليتلوه جميعاً ويتدبره الرجل والمرأة والشاب والشيخ، فقال تعالى : ﴿ **وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِن مُّدَّكِرٍ** ﴾ (سورة القمر : آية ٤٠) كما ينبغى أن نكون على ذكر أيضاً من أنه ورد فى السنة عن أبى سعيد الخدرى رضى الله عنه قال : « كان النبى صلى الله عليه وسلم أشد حياء من العذراء فى خدرها ». رواه البخارى ومسلم. ولم يمنع هذا الحياء الجم - بل البالغ أقصى درجات الكمال، لم يمنع رسول الله صلى الله عليه وسلم من أن يعلم الناس أمور الجنس،

ويستمع إلى أسئلتهم وشكاواهم المتعلقة بالجنس فى سماحة ويسر، حتى وإن كانت بعض تلك الأسئلة والشكاوى صارخة التعبير.

ونؤكد أنه ينبغى أن تكون لنا القدوة الحسنة فى آيات كتاب الله العزيز وفى سنة رسوله الأمين فنتعلم منهما النهج السوى فى الحديث عن أمور الجنس نهجاً يتسم بسمو فى التعبير – مما يتوافق مع الحياء السوى، كاستعمال الكناية والمجاز، حيث يغنيان عن الحقيقة، والإشارة حيث تغنى عن العبارة، والتلميح حيث يغنى عن التصريح، والإجمال حيث يغنى عن التفصيل، على أن الحياء السوى لا يتعارض مع نوع من التصريح أحياناً، أو مع شىء من التفضيل أحياناً، حتى يكون البيان أكمل بيان.

وسنعرض هنا مجموعة شواهد تبين كيف عالج القرآن الكريم فى أدب كثيراً من القضايا التى لها علاقة بالأعضاء التناسلية أو بالمتعة الجنسية، فقدم بذلك للمؤمنين والمؤمنات ثقافة جنسية رصينة، ثم نعرض شواهد أخرى تبين كيف تأسى رسولنا صلى الله عليه وسلم بالقرآن العظيم، وكذلك صحابته الكرام من بعده، فعالجوا جميع تلك القضايا فى وضوح، وهو على أتم الحياء وأكمله فى الوقت نفسه، فبدافع من الحياء كانوا يقفون من الحديث عند قدر الحاجة لا يتجاوزونها، وكانوا يتحرون الجد ويجتنبون الهزل وكانوا يقصدون المصلحة لا المفسدة، رائدهم دائماً العفاف والطهر لا المجون ولا الفجور. إن أعضاء البدن كله تشمله الطهارة والكرامة سواء كانت ضمن الجهاز التنفسى أو الجهاز الهضمى أو الجهاز التناسلى، وكذلك أعمال الإنسان كلها تشمل الطهارة

والكرامة، إذا تمت وفق شرع الله، سواء أكانت أعمال التجارة، أو أعمال القتال أو أعمال المباشرة الجنسية، لذا كان من الطبيعى أن تذكر أعضاء التناسل، وأعمال المباشرة الجنسية، وما يؤدى إليها وما ينتج عنها عندما تأتى المناسبة، كما تذكر أعضاء الأكل والشرب أو أعمال القتال عندما يأتى مناسبتها، وكما أنّه لاحرج فى ذكر اليدين والفم أو فى ذكر الدم والدمع، فلا حرج فى ذكر السوأتين والفرج أو فى ذكر النطفة والمنى، وكما أنه لا حرج فى ذكر الجوع والظمأ أو فى ذكر أكل الطعام وشرب الماء، فكذلك لا حرج فى ذكر المحيض والطهر وفى ذكر الرفث إلى النساء ومس النساء، مادامت المناسبة مشروعة، والأسلوب راقياً، والهدف هو مصلحة المؤمنين والمؤمنات فى دينهم ودنياهم.

تتعدد المواقف الى يجد فيها الزوجان أن لكل منهما رغبات واحتياجات لا تتفق مع ما يريده الآخر .. وتواجه الحياة الزوجية أزمات حادة حين يصر كل طرف على ما يريد، كما أن فوز طرف وخسارة الآخر لا تعنى مرور الأزمة بسلام بل فقط تأجيل الانفجار لوقت لاحق لشعور طرف بالغبن وتجاهل رغباته أو احتياجاته.

أرجو من الله عز وجل أن يكون فيما تقدمت بكتابته إجابة على أهمية الثقافة الجنسية فى حياتنا وكذا توجيه لاشتراك جميع الأطراف فى تقديم المفيد للمجتمع فى هذه الناحية من رجال دين وأطباء وعلماء وإعلاميين وأدباء ومثقفين وكذا يجب الاشتراك فى وضع مقاييس ومعايير للفحوصات التى لابد من عملها بين الأطباء وفى المراكز المختلفة التى تستغل جهل وحاجة الناس فهذا واجب وأمانة سنحاسب عليها يوم الدين وليرحم

بعضكم بعضاً وكنوع منى للمساعدة فإننى أكتب لكم عنوانى على البريد الألكترونى على الإنترنت، وذلك للرد على جميع استفساراتكم مجاناً مع فريق متكامل من الأساتذة والمتخصصين فى النواحى الجنسية والنفسية والذكورة والعقم والضعف الجنسى راجين من الله مساعدتكم لحياة جنسية أفضل وتربية جنسية أفضل لأبنائكم وبناتكم وتثقيف جنسى علمى سليم لجميع قرائى أو من على صلة بهم ونسألكم المعونة باقتراحاتكم لما نقدمه لكم بجانب استفساراتكم للوصول إلى الأفضل عبر رحلتنا من خلال السلسلة العلمية الجنسية والتى سنتناول فى أول أجزائها العلاقة الزوجية السعيدة وليلة الدخلة وأسباب فشل ليلة الدخلة والأعضاء التناسلية ومراحل الإستجابة الجنسية المختلفة وأوضاع الجماع ثم ننتقل بعد ذلك إلى مشاكلنا الجنسية للرجل من مشاكل أنتصاب وسرعة قذف وغيرهما من المشاكل وطرق العلاج والتمارين التى يمكن أدائها للوصول إلى القدرة على التحكم فى القذف ومشاكل المرأة الجنسية من برود جنسى وألام بالجماع وزيادة فى الرغبة الجنسية لإنحرافات بالنشوة وحلول تلك المشاكل الطبية والنفسية المختلفة وغيرها من المشاكل التى سنتناولها تباعاً فى سلسلتنا الجنسية (موسوعة هو وهى).

وأود أن أشكر وأثنى بكل من ساعدنى للوصول لهذه المكانة وهذا العلم بدءاً من الله عز وجل ونهاية به سبحانه وتعالى مروراً بوالدى ووالدتى وإخوانى وأختى وأساتذتى الأجلاء العظام بالذكورة والعقم الأستاذ الدكتور/ كمال زكى شعير، والأستاذ الدكتور/ شوقى الحجار، والأستاذ الدكتور/ حسنى عوض، والأستاذ الدكتور/ بهجت مطاوع،

والأستاذالدكتور/ نبيل مؤمن، والأستاذالدكتور/ أحمد عطيه، والأستاذ الدكتور/ مدحت عامر والذى أكن له ولمستشفى آدم وكل أطبائها والعاملين بها الاحترام والتقدير والأستاذ الدكتور/ حسن أمين رياض والدكتور/ شديد عاشور والدكتور/ طه عبد الناصر.

وكذا أدين بالفضل للأطباء والعاملين والمديرين بمراكز العلاج والذى وفقنى الله لأكون مميزاً من خلال توجيهاتهم إلى ما أنا فيه الآن .

كما أخص بالشكر فريق العاملين بمركز آدم الطبى بدولة الإمارات العربية المتحدة بأبو ظبى وخاصة الدكتور/ عمرو الخولى زميل الكلية الملكية البريطانية للجراحين والدكتور/ حسين محمد زميل الكلية الملكية البريطانية للعلاج النفسى.

كما أود أن أشكر الجمعية المصرية والعربية لأمراض الذكورة والعقم والجمعية الأمريكية للذكورة والعقم والبورد الأمريكى للجنس وخاصة أستاذى ومعلمى الدكتور البروفيسور/ **وليم جرينزنج** رئيس لجنة البورد الأمريكى لعلم الجنس ورئيس المؤتمر العالمى السادس لعلم الجنس لما قدمه لى من علم ومعلومات.

كما أخص بالشكر والعرفان والتقدير والمحبة زوجتى وحبيبتى ورفيقة كفاحى على ما تبذله من جهد لراحتى وتوفير الجو المناسب للتقدم دائماً وأولادى الأحباء وهبة الله لى ونعمته علىَّ والحمد لله على ما أنعم علينا جميعاً.

الفصل الأول

الزواج ..
والعلاقة الزوجية

الزواج والعلاقة الزوجية

يطلق الزواج على العلاقة بين الرجل والمرأة، والتى بها يحل للرجل بموجب القوانين والأعراف المنظمة، أن يطأ المرأة ليستولدها[١]، وأن تكون له منها أسرة تتحدد فيها حقوق وواجبات تتعلق بالزوجين والأولاد.

والزواج نظام اجتماعى قديم، ورد فى الأديان أن الله فطر خلقه عليه، وبه تستمر الحياة والتناسل.

والزواج باتفاق كل علماء النفس والاجتماع هو أكثر الروابط الإنسانية إثراء للزوجين وللأسرة وللمجتمع، بما يعود على الجميع من مزايا على كافة المستويات النفسية والاجتماعية والإنسانية، إلا أنه فى نفس الوقت أكثر الروابط تعقيداً ولقد ثبت أن المتزوجين أقل الناس إصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية وثبت أن أعلى نسبة للإصابة بالاضطرابات الشخصية هى التى بين المطلقين من الجنسين ولاشك أن التوافق بين الأزواج هو الدعامة للحياة العائلية، وأن المودة والتراحم أساس كل زواج، وصدق الله العظيم إذ يقول ﴿ ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة ﴾ (الروم : ٢١).

وهذه السكينة والمودة والرحمة هى عماد الزواج الصحيح وهى الأواصر التى تشده بروابط متينة وتتوافر بها كل مقومات الحياة العائلية السليمة ومن ذلك أن يتشارك الزوجان الخبرات والأفكار والمشاعر، ويتبادلا وجهات النظر ويبذلا كل الجهد لبلوغ الحلول المناسبة

لخلافاتهما، ويحترما حاجات كل منهما ويناقشا خطط المستقبل معاً، وتكون لكل منهما مسئولياته ودوره ويصلا بالتدريج إلى تفهم مزاج كل منهما واتجاهاته وسلبياته وقصوره، ليستطيعا معاً أن يتأقلم الواحد منهما مع الآخر، ويتكيف مع مكونات شخصيته.

والقدرة الجنسية من أهم أركان الزواج السعيد وترتبط هذه القدرة بالرغبة فى التوافق الجنسى بين الزوجين وما من شك أن الجنس من أهم الدوافع إلى الزواج، وتحقيق الإشباع الجنسى غاية كل زوج وزوجة، فإذا لم يتحقق هذا الإشباع فالمرجح أن يفشل الزواج وتتوتر العلاقة بين الزوجين وتترتب على ذلك مشاكل نفسية واجتماعية عويصة وقد يستغرق التوافق الجنسى بين الزوجين مدة طويلة ربما تصل إلى شهور أو سنوات، وذلك لأن هذا التوافق الجنسى يتطلب علاقة حميمة بين الزوجين تتجاوز مجرد اللقاء الجسدى وتشمل كل النواحى النفسية والاجتماعية والذهنية والانفعالية والاقتصادية والثقافية والبيولوچية وهو شيء قد يتعذر بالنسبة لصغار السن من الأزواج وربما يرجع الفشل أو التوافق الجنسى عند الزوجين أو أحدهما إلى الخوف، أو الكبت أو القمع الذى يترتب على تجارب الطفولة أو نتيجة المعلومات الخاطئة ونقص التعليم الجنسى والتعجل، وتحفظ الزوج بحيث يبدى لزوجته حبه ويبثها عواطفه، أو ربما كانت لأحد الزوجين تجارب صادمة قبل الزواج تستثير فيه القلق الذى يعمل على توتر العلاقة الزوجية ويعجل بفشلها ولربما تخيل أحد الزوجين أن السعادة الزوجية والتوافق يأتيان تلقائياً وبشكل طبيعى ولا ضرورة للسعى لإيجادها.

ومما لا شك فيه أننا جميعاً نختلف فى القدرة الجنسية ويجمع بين اثنين لا يعرف أحدهما قدرة الآخر ويقوم الزواج الناجح على اكتشافهما لقدرة بعضهما ومحاولة التوافق بين رغباتهما.. ويتعثر الزواج إذا ظلت هناك اختلافات لا يمكن تجاوزها بينهما، وقد تظهر هذه الاختلافات بعد الولادة، حيث يعاف الزوج زوجته أو العكس (أنظر باب الجنس والحمل والولادة فى الجزء الثانى من الموسوعة) .

القصور فى الزواج يتم تقويمه من خلال إحاطة المعالج الجنسى : تفاصيل العملية الجنسية، ابتداء من الإنتصاب ونهاية بالإنزال، فالعنه الجنسى (الضعف الجنسى) يكون شكوى الزوج أو الزوجة بأن الانتصاب غير كامل فكامل أو لا يتحقق البتة أو يضعف أو ينتهى بعد الإيلاج.

أو قد تكون الشكوى سرعة القذف عند الزوج أو عدم القذف. وقد تكون الأسباب أكثر تعقيداً، وخاصة عندما لا تكون الشكوى ناجمة بعد الزواج وكما نعلم فقد قرر الإسلام حق كل من الزوجين فى الاستجابة للدافع الجنسى بعد الزواج، ورغّب فى العمل الجنسى إلى حد اعتباره عبادة وقربة إلى الله تعالى، حيث جاء فى الحديث الصحيح : « وفى بضع أحدكم (أى فرجه) صدقة. قالوا : يارسول الله، أيأتى أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال : نعم. أليس إذا وضعها فى حرام كان عليه وزر. كذلك إذا وضعها فى حلال كان له أجر، أتحتسبون الشر ولا تحتسبون الخير ؟ » رواه مسلم. ولكن الإسلام راعى أن الزوج بمقتضى الفطرة والعادة هو الطالب لهذه الناحية والمرأة هى المطلوبة. وأنه أشد شوقاً

إليها، وأقل صبراً عنها، على خلاف ما يشيع بعض الناس أن شهوة المرأة أقوى من الرجل، فقد أثبت الواقع خلاف ذلك .. وهو عين ما أثبته الشرع.

(أ) ولهذا أوجب على الزوجة أن تستجيب للزوج إذا دعاها إلى فراشه، ولا تتخلف عنه كما فى الحديث : « إذا دعا الرجل زوجته لحاجته، فلتأته وإن كانت على التنور ».

(ب) وحذرها أن ترفض طلبه بغير عذر، فيبيت وهو ساخط عليها، وقد يكون مفرطاً فى شهوته وشبقه، فتدفعه دفعاً إلى سلوك منحرف أو التفكير فيه، أو القلق والتوتر على الأقل، « إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه، فأبت أن تجيء، فبات غضبان عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح ».

وهذا كله ما لم يكن لديها عذر معتبر من مرض أو إرهاق، أو مانع شرعى، أو غير ذلك وعلى الزوج أن يراعى ذلك.

(ج) وتتمة لذلك نهاها أن تتطوع بالصيام وهو حاضر إلا بإذنه، لأن حقه أولى بالرعاية من ثواب صيام النافلة، وفى الحديث المتفق عليه : « لا تصوم المرأة وزوجها شاهد إلا بإذنه » والمراد صوم التطوع بالاتفاق كما جاء ذلك فى حديث آخر.

والإسلام حين راعى قوة الشهوة عند الرجل، لم ينس جانب المرأة، وحقها الفطرى فى الإشباع بوصفها أنثى. ولهذا قال لمن كان يصوم النهار ويقوم الليل من أصحابه مثل عبد الله بن عمرو : أن لبدنك عليك حقاً ، وإن لأهلك (أى امرأتك) عليك حقاً . قال الإمام الغزالى : « ينبغى أن يأتيها فى كل أربع ليال مرة، فهو أعدل، إذ عدد النساء أربع

أى الحد الأقصى الجائز) فجاز التأخير إلى هذا الحد. نعم يبغى أن يزيد أو ينقص بحسب حاجتها فى التحصين. فإن تحصينها واجب عليه ».

ومما لفت الإسلام إليه النظر ألا يكون كل هم الرجل قضاء وطره هو دون أى اهتمام بأحاسيس امرأته ورغبتها. ولهذا روى فى الحديث الترغيب فى التمهيد للاتصال الجنسى بما يشوق إليه من المداعبة والقبلات ونحوها، حتى لا يكون مجرد لقاء حيوانى محض. ولم يجد أئمة الإسلام وفقهاؤه العظام بأساً أو تأثيماً فى التنبيه على هذه الناحية التى قد يغفل عنها بعض الأزواج. فهذا حجة الإسلام، إمام الفقه والتصوف، أبو حامد الغزالى يذكر ذلك فى إحيائه – الذى كتبه ليرسم فيه الطريق لأهل الورع والتقوى، والسالكين طريق الجنة – بعض آداب الجماع فيقول : (يستحب أن يبدأ باسم الله تعالى والدعاء. قال عليه الصلاة والسلام : « **لو أن أحدكم إذا أتى أهله قال : اللهم جنبنى الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتنا، فإن كان بينهما ولد، لم يضره الشيطان** ». (وليغط نفسه وأهله بثوب ... وليقدم التلطف بالكلام والتقبيل. قال صلى الله عليه وسلم : « **لا يقعن أحدكم على امرأته، كما تقع البهيمة، وليكن بينهما رسول. قيل : وما الرسول يارسول الله؟ قال : القبلة والكلام** ». وقال : « **ثلاث من العجز فى الرجل .. وذكر منها أن يقارب الرجل زوجته فيصيبها (أى يجامعها) قبل أن يحدثها ويؤانسها ويضاجعها فيقضى حاجته منها، قبل أن تقضى حاجتها منه** ». قال الغزالى: (ثم إذا قضى وطره فليتمهل على أهله حتى تقضى هى أيضاً نهمتها. فإن إنزالها ربما يتأخر، فيهيج شهوتها، ثم القعود عنها

إيذاء لها. والاختلاف فى طبع الإنزال يوجب التنافر مهما كان الزوج سابقاً إلى الإنزال، والتوافق فى وقت الإنزال ألذ عندها ولا يشتغل الرجل بنفسه عنها، فإنها ربما تستحى)، وبعد الغزالى ، نجد الإمام السلفى الورع التقى أبا عبد الله بن القيم يذكر فى كتابه «زاد المعاد فى هدى خير العباد » هديه صلى الله عليه وسلم فى الجماع. ولا يجد فى ذكر ذلك حرجاً دينياً، ولا عيباً أخلاقياً، ولا نقصاً اجتماعياً، كما قد يفهم بعض الناس فى عصرنا. ومن عباراته :

« أما الجماع والباءة فكان هديه فيه أكمل هدى، يحفظ به الصحة، ويتم به اللذة وسرور النفس، ويحصل به مقاصده التى وضع لأجلها. فإن الجماع وضع فى الأصل لثلاثة أمور، هى **مقاصده الأصلية** :

أحدهما : حفظ النسل، ودوام النوع إلى أن تتكامل العدة التى قدر الله بروزها إلى هذا العالم.

الثانى : إخراج الماء الذى يضر احتباسه واحتقانه بجملة البدن.

والثالث : قضاء الوطر، ونيل اللذة، والتمتع بالنعمة. وهذه وحدها هى الفائدة التى فى الجنة.

قال : ومن منافعه : غض البصر، وكف النفس، والقدرة على العفة عن الحرام، وتحصيل ذلك للمرأة، فهو ينفع نفسه، فى دنياه وأخراه، وينفع المرأة. ولذلك كان صلى الله عليه وسلم يتعاهده ويحبه، ويقول : حبب إلى من دنياكم النساء والطيب.

وفى كتاب الزهد للإمام أحمد فى هذا الحديث زيادة لطيفة وهى : « أصبر عن الطعام والشراب ولا أصبر عنهن ». وحث أمته على التزويج فقال : « تزوجوا فإنى مكاثر بكم الأمم ».. وقال : « يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج » ...، ولما تزوج جابر ثيباً قال له : « هلا بكراً تلاعبها وتلاعبك ».

ثم قال الإمام ابن القيم : « ومما ينبغى تقديمه على الجماع ملاعبة المرأة وتقبيلها ومص لسانها. وكان رسول الله صلى الله عليم وسلم يلاعب أهله، ويقبلها. وروى أبو داود : « أنه صلى الله عليه وسلم عن المواقعة قبل المداعبة ».

وهذا كله يدلنا على أن فقهاء الإسلام لم يكونوا « رجعيين » ولا « متزمتين » فى معالجة هذه القضايا، بل كانوا بتعبير عصرنا « تقدميين » واقعيين. وخلاصة القول : إن الإسلام اعتنى بتنظيم الناحية الجنسية بين الزوجين، ولم يهملها حتى إن القرآن الكريم ذكرها فى موضعين من سورة البقرة التى عنيت بشئون الأسرة :

أحدهما : فى أثناء آيات الصيام وما يتعلق به حيث يقول تعالى : « **أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنتُمْ تَخْتَانُونَ أَنفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنكُمْ فَالْآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتِمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ وَلَا تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرَبُوهَا** ». وليس هناك أجمل ولا أبلغ ولا أصدق من التعبير عن الصلة بين الزوجين من قوله تعالى : « **هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ** » بكل ما

توجيه عبارة « اللباس » من معانى الستر والوقاية والدفء والملاصقة والزينة والجمال.

الثــانى : قـوله تعـالى : « **وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ * نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُم مُّلاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ** ». وقد جاءت الأحاديث النبوية تفسر الاعتزال فى الآية الأولى بأنه اجتناب الجماع فقط دون ماعداه من القبلة والمعانقة والمباشرة ونحوها من ألوان الاستمتاع، كما تفسر معنى (أنى شئتم) بأن المراد : على أى وضع أو أى كيفية اخترتموها مادام فى موضع الحرث، وهو القبل كما أشارت الآية الكريمة. وليس هناك عناية بهذا الأمر أكثر من أن يذكر قصداً فى دستور الإسلام وهو القرآن الكريم.

ولكون الخطوة الأولى فى رحلة الزواج وأهم أحداثها ليلة الزفاف والدخلة واعتبرها حجر الأساس للبناء الأسرى لذا وجب الحديث عن تلك الليلة باستفاضة نسبياً وأرجو أن لايقرأها إلا من تزوج أو قدم على الزواج خوفاً من أى إثارة قد تحدث ولا تفرغ بطريقة سليمة نتحمل ذنوبها معاً والله الموفق .

ليلة الدخلة

تتخوف الكثير من الفتيات من ليلة الدخلة بسبب ما سمعن سابقاً وفى هذه النقطة نؤكد للشابة أنه لا ألم ولا نزيف بالشكل الشائع فى الثقافة المتداولة؛ لأن مسألة الألم والنزيف أكثر ما يقلق البنات فى هذه الليلة .. سواء لأنها سمعت ذلك من زميلاتها اللاتى سبقتها فى هذا المضمار، ويردن أن يضفين جواً من الإثارة على أحداث الليلة فتتحدث عن الألم الذى شعرت به، والدماء التى نزفت بغزارة والمسكينة الجديدة ترتعد فزعاً، وهى لا تعلم أن صاحبتها تبالغ وتختلق، أو تكون الوقائع التى حدثت لبعض جاراتها أو مثيلاتها لا يُقاس عليها؛ حيث تكون هناك أسباب مرضية غير طبيعية هى التى أدت إلى حدوث النزيف الحاد أو الألم غير المحتمل.. أما فى الحالات الطبيعية فلا ألم ولا نزيف.

وموضوع النزيف من الأمور التى يجب أن يفهمها العريس حيث إن كثيراً من الشباب يتخيل مسألة فض البكارة .. مذبحة بشرية ينتج عنها دماء كثيرة وينتظر صاحبنا الدم أو يبحث عنه فلا يجد؛ فتثور ثائرته أو على الأقل تثور شكوكه!! وهنا يجب أن يتعلم الشاب ماهية غشاء البكارة؟ وما معنى الفض؟ وما كمية الدم المتوقعة؟ وكيف يكون شكلها؟ فلابد أن يعلم أنه غشاء رقيق يتغذى ببعض الشعيرات الدموية، وأن عملية الفض تؤدى إلى تمزق هذا الغشاء جزئياً مع انفجار بعض هذه الشعيرات الدموية الدقيقة وعليه تكون كمية الدماء المتوقعة نقطة أو نقطتين، فإذا أضيفت إليها الإفرازات الطبيعية التى تفرزها المرأة فإن الناتج فى أغلب الحالات هو بقعة من الإفرازات تتلون بلون وردى خفيف قد يحتاج إلى جهد لرؤيته إذا لم يكن لون الفرش أبيض.

ونحن نعلم أن أهم أحداث تلك الليلة هو فض غشاء البكارة.

غشاء البكارة :

البكارة أو كما نقول الفتاة البكر هي العذرية، وغشاء البكارة هو غشاء يوجد لدى الفتيات العذراوات، ويغلق الفتحة الفرجية بصورة كاملة، وأشكال الغشاء وسماكته تختلف من عذراء لأخرى، ونادراً ما تولد الفتاة بدون غشاء بكارة، وقد يتمزق بسبب مرض أو عبث أو حادث وهناك أغشية لها من الرقة والمرونة بحيث لا يتمزق بسهولة أثناء الممارسة الجنسية، وقد يبقى سليماً حتى مولد الطفل الأول برغم تكرار العملية الجنسية والغالب أن يتمزق هذا الغشاء مع أول اتصال جنسي كامل، ويحدث تمزقه ألماً خفيفاً، وتنزف منه كمية قليلة من الدم وهذا الغشاء تولد به الأنثى فهو يتكون في جسمها وهي لاتزال في رحم أمها، وينمو مع نمو الجسم كحال باقي الأعضاء.

أشكال غشاء البكارة :

يختلف شكل غشاء البكارة أيضاً من فتاة لأخرى، فتكون فتحته إما دائرية أو بيضاوية الشكل، وفي أغلب الفتيات فإنه يأخذ شكلاً هلالياً، وهناك غشاء مشرشر أو مسنن الشكل، وآخر به فتحتان، وفتحات الغشاء هذه تسمح بنزول دم الحيض، وفي بعض الأحيان تولد الفتاة وغشاؤها مسدود تماماً مما يمنع نزول دم الحيض وهنا لابد من التدخل الجراحي بمعرفة أخصائي لإحداث ثقب صغير لتصريف دم الحيض المتراكم داخل الفتاة وتزيد صلابة غشاء البكارة وعدم مرونته (قساوته) بتقدم السن، فإذا جاوزت الفتاة

الثلاثين وهى عذراء لم تمس ازدادت بكارتها صلابة ومتانة.

ملاحظة :

من الممكن أن يحدث حمل للفتاة العذراء إذا تسرب السائل المنوى عبر الثقب الموجود فى غشاء البكارة، فحذار من الممارسة الجنسية - حتى وإن كانت سطحية.

فض غشاء البكارة :

وعادة يُفض الغشاء بواسطه الإمتداد ويجب أن نعى أن الغشاء عند بعض الفتيات (١٠ - ٣٠ ٪) مرناً فيتمدد ويتسع منذ اللحظة الأولى دون أن يتمزق . ورأس القضيب يستطيع الولوج بعناية فى فوهة الغشاء فتشتد حوله أطرافه ، فتشعر المرأة حينذاك بألم طفيف مرفق بأحاسيس لذيذة وكلما وسعت الحشفة الغشاء كلما قل الألم وهكذا يلج القضيب بعد قليل بدون تمزيق الغشاء ، وإذا كرر الرجل هذا الإجراء يتمدد الغشاء وينتفخ بكامله بدون إراقه الدم وحتى تقريباً من غير ألم .

فض البكارة بواسطة التمزيق يحدث عندما يكون الغشاء ضيقاً جداً وأطرافه صلبة فلا تفلح الحشفه فى الدخول إلا بتمزيقه .

وهنا يتسأل بعض الرجال ما القوة المطلوبة لفضه ويتخيل بعضهم أن فض البكارة شديد الصعوبة فيرتابون بمقدراتهم على فضه ، وهذه المخاوف تضر بليلة الزفاف فما دام يحدث إنتصاب وتصلب بالحشفة بحيث أن قوة ٥٠٠جم موجهه لحشفة القضيب لاتثنى القضيب أو تنهى الإنتصاب فأنت قادر على الدخول بسهولة وقد يلجأ البعض إلى

إستخدام جيل للمساعدة على الدخول أحياناً وتتملك المرأة فى ليلة الزفاف الكثير من الأحاسيس بخصوص فض البكارة ، والبعض منهن يخفن وغيرهن يتهربن من الزواج خوفاً من « التمزق » وفى الواقع لا يصحب فض البكارة للعروس إلا ألم طفيف لا معنى له تصحبه ملذات تنسيها أى ألم . ولنتنبه أن الألم لاوجود له إلا إذا عظمنا نحن المسألة وأعرناها اهتماماً أكثر مما تستحق .

ويجب أن تتأهب الزوجة فى ليلة زفافها بالحب وتتقبل الزواج بقلب مبتهج ، والمرأة التى تختار زوجها إختياراً حسناً لا حاجة بها للخوف ، فعليها أن ترتمى بين أحضانه بكل ثقة ولتعانقه بشوق إستعداداً للإتحاد معه من الأن وإلى مدى الحياة .

والمرأة حين تغادر منزل والديها تجد نفسها فى عالم جديد مستسلمه بالنفس والجسد تجاه خطوة فى المجهول وكلنا نخشى المجهول فهى تحلم بالزفاف والسعادة المنتظرة ولهذا على الرجل أن لا يقوم بدور الزوج والمحب فحسب ، بل يكون مثال للرجولة ، فيقرب من زوجته ليحولها إلى إمرأة وليحذر من الظهورفجأة عارى الجسد فى الليلة الأولى بعكس ما يظن الجهلاء ولا تكون أول ليلة لمتعة الرجل وإرتمائه فى أحضان الزوجة لإغتراف الملذات من غير حساب ، كأنه المنقض على فريسته ليلتهمها ولهذا يفضل أن تكون ليلة حب وود ، ليلة حب غير جنسى وخاصة إذا كانت الليلة مصحوبة بإرهاق جسدى من أحداث اليوم المتلاحقة ويفضل عدم سؤال الأهل عن الحنس قبل يومين وعدم التعجل فى السؤال والإلحاح فيه ، فالإطمئنان من جانب الأهل واجب ولكن يفضل عدم إثارة القلق لأحد

الطرفين من أهل الطرف الأخر ، خوفاً على ما قد يتبعه من عواقب فشل ليلة الدخلة كما سنقوم بالحديث عنه. إن إختلاف الشخصية وطريقة التفكير والثقافة والسن والخبرة والإغراء الجنسى والتربية والعادات والتقاليد كلها لها دورها ، والظروف غير المنتظرة تؤثر فيها أيضاً . ولا يجب الخوض إرتجاليا ، بل يجب التأهب والاستعداد لتلافى الجهل وتحسّب الطوارئ وهنا أود الإشارة إلى ما يدور حول الثقافة الجنسية والتعليم الجنسى لأدعو إلى أهمية الثقافة الجنسية للمقبلين على الزواج من خلال من يملك هذا العلم قبل الإقدام عليه على الأقل كبداية مع شهادة معتمدة من مختص للمأذون بأن الزوجين على دراية تامة بما يجب أن يتم ولاتوجد عند أحدهما مشاكل تعوق الزواج أو تستدعى تأجيله لحلها فالزواج المستند على التنافر الجنسى ، يشبه برجاً شيد من الرمال ، فهو حتماً معرض للإنهيار وهذه بعض الحالات التى نود ذكرها :

* كبرت إحدى الفتيات ببيت أهلها وأكرهها أهلها على الزواج من شخص لا تحبه وأكبر منها سناً زاعمين انه « لطيف وطيب وهيعيشها عيشة كويسة » والحب يأتى مع الزمن وأهمل الرجل التفكير بها وقادها إلى أوضاع جنسية كانت تجهلها وفى الليلة التى أعقبت الزواج ألقت الفتاة بنفسها من الشرفة وهكذا أنجاها الموت من العودة إلى ماكانت تكرهه .

* حالة أخرى أقل خطراً غير أن الزوجة ظلت على أثر ذلك ، تعالج عشر سنوات بسبب برودها الجنسى ذلك لأن ليلة الزفاف جرت على النحو التالى :. تزوجت فى الثلاثين من عمرها ، وكبر سنها كان سبب خوفها من فض البكارة فى ليلة الزفاف وما حدث هو

أن الزوج اقترب من زوجته التى نشأت متدينة عارياً كما خلق وفجأة ، فأرتعدت وراحت تدافع عن نفسها ، فحاول الإقتحام بوحشية بالغة غير أنه لم يتوصل إلى نتيجة إيجابية بالرغم من سيطرته على الموقف وكلماته القاسية فغادر مردداً « إيه القرف ده عاملة زى الديك الهندى هو إحنا بنتجوز ولا بنتصار ع» خلاص نأجل الكلام ده بعدين وأصبحت هذه الليلة المفزعة للعروس ينبوع مرض نسائى مزمن دام أثره لسنوات عدة فأصيبت ببرود جنسى وألم أثناء الجما ع وإضطرابات بالطمث وتداوت بعلاجات شتى وحتى العمليات الجراحية من غير جدوى ولم ينجها من كل ذلك إلا العلاجات النفسية التى خضع لها الزوج أولاً قبل الزوجة وتحسنت أحوال الزوجين .

والبعض من الشباب يلجأ إلى شرب الكحوليات والمخدرات فى هذه الليلة وبجانب تحريمها شرعا كيف تتخيل أن الفتاة التى طالما كانت تحلم بفارس أحلامها الذى سيقبل جبينها ويحملها إلى الفراش الزوجى ، ستجد شابا غليظاً يقترب منها مترنحاً ، فأحلامها حدثتها عن المتع السماوية وها هو زوجها وحبيبها يقترب مثقلاً برائحة الكحول والتبغ مردداً فى بعض الأحيان عبارات نابيه بدلا من مناجيات الحب وهمسات الحنان والإطراء الذى يجب ان يقوم به بعد حفل الزفاف للدخول إلى المخدع الزوجى ، على الزوج ان يتصرف بلباقة زائدة ولا ينسى أن الحفلة قد أرهقت جسد زوجته وجسده أيضاً ، فيوم الزواج يسر الأهل والأصدقاء ويتعب الحبيبين ، وهناك بعض الشعوب بالشرق الأقصى نصت قانوناً يفرض على الزوج تأجيل الإتصال الجنسى ثلاثة أيام من تاريخ الزفاف .

ولا يجب على الزوج الهروع إلى مخدع الزوجية كأنه يود اللحاق بمحاضرة قد بدأت.يجب أن يقف متأملاً قليلاً والبعض يفضل الصلاة عند دخول المنزل بعد تغيير الثياب والوضوء وذلك لخلق جو من العشرة النفسية الدينية قبل بدء اللقاء سواء كان يومها أو بعدها بيوم فالحياة مديدة أمامهم وهناك ليال كثيرة مقبلة . فليتمتع كل منهما بلذة وجودهما معاً .

وعلى الزوج التمهيد أولاً ولا يتصرف فى الجماع الجنسى ، كصقر ينقض على فريسته بل يجب أن يحيطها أولاً بالحب بعناية تشبه كياسة الطبيب الذى يداوى كائناً يتألم، وعلى الرجل أن يهتم بحياة المرأة ولا يجرح مشاعرها بتسرعه ليحصل على كل مايرغب بالتروى ، وفى ظلال نور خافت وللعروس أن تأخذ حريتها فى التعرى من ثيابها فلا يدخل عليها العريس إلا بعد إضجاعها فى السرير ، ويبدأ النظرات ثم الهمسات فالقبلات بالأذن مع الهمسات يتبعها الأحضان الدافئة الخفيفة وهنا يجب أن يكون الزوج كالمايسترو الذى يقود المقطوعة الموسيقية بدون نشوذ عازفاً على جسد المرأة برقة من خلال تحسس دافئ وقبلات ناعمة متتابعة تبدأ من الأذن فالوجه فالعنق حتى القدم مستكشفاً أماكن الإثارة غير الجنسية عند زوجته دافعاً بداخلها أحاسيس المتعة ومحيطاً برقة المعاملة أحاسيس القلق بداخلها وللمداعبة طرق لن تكفى صفحات الكتاب الأن لشرحها ولكنها طريقتك فى عمل خريطة جنسية بجسد زوجتك بأكثر الأماكن أثارة ومتعة لها وتنتهى المداعبات بفض الغشاء ولفض الغشاء طريقتين : ـ

• الطريقة العنيفة :

لتقوية معنوية المرأة وتشجيعها على آلام الحياة ، يجب أن يجرى فض البكارة بدون تكلف وإذا لم يعق حياؤها يطفأ النور ويكتفى بضوء خفيف يطوى ساقيها على جذعها بيدها فيتسع مدخل المهبل بهذه الوسيلة كما أن غشاء البكارة يمتد ويسهل فضه أو يضع الرجل قضيبه بعد دهنه بمادة لزجة ، على الشفرين ليتحقق من حساسية الغشاء . وبعد فضه يدفع قضيبه بقوة إلى المدخل فيتمزق كأنه جلد طبل قد أخترق .

• الطريقة اللينـة :

وهى الطريقة المحببة إذا كانت الزوجة ضعيفة وحساسة وتقاوم الفض المباشر عن خوف هنا يجب ان تضبط شهوتك واذا صادف ان كنت كبيراً بطبيعتك أو سميناً ، لاتتردد فى تأخير الجماع للغد أو لبعد غد فعلى الرجل أن يقتصر على الملاطفة بشكل عاطفى يجعل إمرأته تألف قربه وجسمه فإذا حقق هذا الشرط يكتفى بالهياجات البسيطة منتظراً نتائجها ، فأقواله المطمئنة ولباقته تكونان مفيدين أكثرمن قساوته فى إخماد المقاومة الجسمانية والنفسية فى زوجته وليست الليلة الأولى مخصصة « للهجوم الحربى » فمقاومة المرأة أشبه بالجليد ، فهو يصمد فى محيط جليدى بارد ويذوب فى محيط دافئ ومشمس وبعد أول العقبات النفسية يبدأ الرجل بلباقة وعناية فتح الباب المغلق ، محاولاً بتؤدة تحديد غشاء البكارة بعد أن يتأكد من أن الزوجة أفرزت ما يجعلها مستعدة للجماع فإذالم يحدث يستخدم الجل للمساعدة بعد استكمال المداعبة مرة أخرى للتهيئة وإقناع الزوجة أن الفتحة

كافيـة للإيلاج ويباشـر بإدخال الحشـفـة بحركات بسيطة ، شرط أن تكون مركزه مابين الشفرين الصغيرين بإتجاه الغشاء في وسط التجويف تقريباً ثم يأخذ فم زوجته بين شفتيه مقبلهما ومبادلاً إياها الهمسات العاطفية ولا تمضى دقائق معدودات حتى يصبح الإيلاج ممكناً فتصدر عنها صرخة ثم تنهيده يمتزج فيها البكاء والفرح وتنتهى بالإبتسام، ويحدث عادة للفتاة نزيف على أثر التمزق لا يتجاوز بعض القطرات التى تلوث سرير الزوجين وقد لا تظهر إلا بعض ارتداء الملابس الداخلية وانتزاعها مرة أخرى وقد تلجأ بعد الشعوب أو العائلات إلى وضع منديل به تلك القطرات دليل على العفة ونجاح العلاقة .

ونادراً مايجد الرجل مقاومة فى تمزيق الغشاء ولا يحدث ذلك إلا عند من تجاوزت سن الثلاثين ، وإذا لم يتمزق الغشاء جيداً لا يجوز اللجوء إلى العنف وكما قيل ليس من المستحب أن نبدأ الزواج بالإغتصاب وبدلاً من أن نسمع البكاء وصرخات اليأس فالافضل أن نؤجل فض البكارة إلى الليلة التالية وفيما لو صعبت العملية أيضا يجب إستشارة الطبيب الذى يزيل العقبة (بعد تخدير المرأة) بعملية جراحية بسيطة وأود التنويه بضرورة تأكد الطبيب من قدرة الزوج على الجماع قبل إجراء الجراحة البسيطة فإحدى الحالات جاءت لى بعد زواج دام عامين وفض الغشاء بواسطة الطبيب المختص لأن الغشاء مطاطى كما قال ولم يأتى الزوج زوجته ولو مرة واحدة من ليلة الزفاف والزوج من الناحية العضوية سليم ومن الناحية النفسية يحتاج إلى علاج مكثف ولايملك الخبرة والزوجة تجد نفسها مظلومة من زوجها ومن الطبيب ومن نفسها ولنعود إلى حديثنا عن فض الغشاء وهنا يجب أن نعلم أن تمزق الغشاء يترك فى العادة أجزاء تؤلم المرأة فى الإتصالات التالية وتزول

هذه الأجزاء غالباً فى عدة أيام أو فى عدة أسابيع وعندما تطول المدة يجب إستئصالها جراحياً وتحتاج المرأة لعناية خاصة بعد فض البكارة لأن خدش الغشاء وإن كان سطحياً يحدث تضخما وتحتاج المرأة ليومين أو ثلاثة أيام للشفاء .

وأحياناً يطول مدة التضخم وربما تستخدم بعض العقاقير لإزاله التضخم (المضاد للإحتقان) ويفضل جلوس الزوجة من أول يوم من ثلاث إلى أربع مرات فى مياه دافئة بها مطهر طبى وإستخدام الدش المهبلى بقلة مرة واحدة فى الأسبوع عند الضرورة ويمنع عادة فى الفترة الأولى ويكتفى بالجلوس مع الدش السطحى بالمطهر او إستخدام تحميله مضادة للإحتقان وحين يبتدئ شهر العسل يجب أن يظهرالزوج بعض التضحية حباً بتوفير الألفة الزوجية طيلة الحياة مستنداً على العاطفة المتبادلة بعيداً عن الأنانية واللامبالاة .

إلتهابات شهر العسل :

يصيب التهاب المثانة الإناث أكثر من الذكور حيث تكون قناة مجرى البول فيهن قصيرة ومكشوفة للخارج.

وعموماً تحدث الإصابة فى الأطفال، وفى سن الخصوبة، وتكثر بعد الزواج مباشرة إثر الجماع الأول (جماع ليلة الزفاف) ، وتسمى « التهابات شهر العسل »، وينشأ التهاب المثانة فى هذه الحالة من تهيجها نتيجة لكثرة الجماع فى الأيام الأولى للزواج .

الوقاية من التهابات شهر العسل :

ينصح بعد فض غشاء البكارة التوقف عن الجماع ليوم أو يومين حتى تلتئم الجروح

الطفيفة الناجمة عن ذلك، مع عمل حمام دافيء، بأن تجلس الزوجة فى ماء دافيء – يمكن إضافة أحد المطهرات إليه – أو عمل دش مهبلى، ويجب العناية بتشطيف المهبل بالطريقة الصحيحة، حيث يبدأ التشطيف من الأمام من عند فتحة البول، وينتهى إلى الخلف (الشرج)، وذلك بعد كل تبول، أو بعد إتمام العملية الجنسية، ويلاحظ أن إجراء التشطيف من الخلف للأمام ينقل الجراثيم الموجودة بالشرج إلى مجرى البول فيصاب المهبل بالالتهابات بفعل هذه الميكروبات وقد يحدث التهاب بالمهبل فى بداية فترة الزواج نتيجة لوجود تمزقات ملتهبة من جراء فض غشاء البكارة، وهنا ينصح بالامتناع عن الجماع عدة أيام حتى يزول الالتهاب واستشارة الطبيب.

الأعشاب وعلاج الالتهابات :

هناك وصفات عديدة للعلاج بالأعشاب من حالات التهابات المهبل والمثانة ومنها :

شرب مغلى الشمر

شرب فنجان واحد يومياً من مستحلب زهر البابونج

عمل حمام تشطيف مهبلى بنقع ثلاث ملاعق كبيرة من البابونج فى لتر ماء مغلى ويترك حتى يصبح فاتراً ثم يصفى، وتجلس فيه الزوجة.

مغلى قشر الصفصاف، ويستعمل كما سبق مع البابونح.

مغلى بذر الكتان.

متخوفة من ليلة الزفاف :

تقول إحداهن بعد عشرة أيام ليلة الزفاف وأنا متخوفة منها حيث أننى أسمع عن بعض المشاكل التى تحدث للمتزوجات مثل عدم نزول الدماء والخوف الشديد والتشنج ، ما النصيحة ؟

لا داعى للخوف أبداً .. ليلة الزفاف ليلة عادية وهى مناسبة سعيدة للاستمتاع الجنسى مع الزوج شرط الهدوء والاسترخاء والاهتمام بالقبلات والملامسات والملاطفات والمداعبات الحسية واللمسات الذكية بمناطق الاستثارة الجنسية مثل الشفتان، الرقبة والنهدان، وحلمات الأذن والثدى، والأسطح الداخلية للفخذان والبظر والشفرات وعدم الإيلاج مباشرة من الزوج حتى لا يسبب آلام وعسر الجماع لزوجته إلا بعد إطالة التمهيد بالمداعبات كى يترطب المهبل ويسمح بدخول القضيب كى تتحقق النشوة المشتركة.

مخاوف العروس الشديدة تمنعها من الاستمتاع الجنسى مع الشريك الزوجى قد يسبب لها تقلصات مهبلية وحوضية لا إرادية قد تعوق الجماع لمدة طويلة .. وأطمئنك فإن النزيف المهبلى فى ليلة الدخلة يكون عبارة عن نقاط قليلة من الدم على حسب نوعية غشاء البكارة وقد لا يحدث نزيف بالمرة إذا كانت العروس ذات غشاء مطاطى يسمح بالإيلاج دون أن يتمزق اطمئنى اهدئى استرخى لكى تستمتعى وبذكائك الأنثوى أرشدى عريسك على مناطق الشهوة العارمة كى تحققا الانسجام والمتعة المنشودة .

أحدث الأبحاث عن الضعف الجنسى المرتبط بليلة الزفاف بالمجتمع المصرى

تمثل هذه المشكلة أحد العوامل الرئيسية التى تمنع الزوجين من إقامة علاقة حميمة بشكل صحى مؤدياً إلى خلل فى الوحدة الأساسية لبناء المجتمعات ، وهى الأسرة وقد أجريت إحدى الدراسات العلمية فى عام ٢٠٠١ بقسم الذكورة بالقصر العينى تحت إشراف ا . د نبيل مؤمن و د . طه عبد الناصر لمحاولة تحديد العوامل المسببة للضعف الجنسى المرتبط بليلة الزفاف حيث اشتملت الدراسة على عدد ١٠٥ حالة من الحالات التى تعانى من الفشل الجنسى فى ليلة الزفاف ولتحقيق هذا الهدف أجريت الدراسة عن طريق أخذ التاريخ المرضى كاملاً من كلا الزوجين وقد اشتملت على التاريخ الشخصى والتاريخ الطبى والجراحى بالإضافة إلى التاريخ الطبى المفصل فقد طلب من كل حالة الإجابة على إستفتاء لتقييم حالة الإنتصاب طبقاً للإستفتاء الدولى لوظائف الإنتصاب ، هذا إلى جانب عمل فحص عام لكل حالة كجزء من عملية التقييم مع التركيز على الفحص الموضعى للأعضاء التناسلية وغدة البروستاتا لإستبعاد أى خلل خلقى أو مستحدث كما يتم فحص الإحساس العصبى والإنعكاسات العصبية الخاصة بمنطقة الحوض .

كما تم إخضاع كل حالة لسلسلة الفحوصات المعملية الروتينية والتى اشتملت على قياس معدل السكر فى الدم وعمل تحليل بول وتحليل لإفراز غدة البروستاتا مع قياس معدل هرمون الذكورة بالدم وبالإضافة إلى ما تقدم عمل إختبار الحقن الموضعى للقضيب

لكل حالة وذلك لتقييم درجة الإنتصاب وبناء على نتيجة هذا الإختبار فقد تم انتقاء حالات معينة للمرضى فى فحوصات أكثر تقدماً مثل قياس معدلات الإنتصاب الليلى بواسطة جهاز الريجيسكان وتقييم كفاءة الأوعية الدموية - خاصة الشرايين الخاصة بالإنتصاب عن طريق فحص للجسم الكهفى والشريان الذكرى بواسطة جهاز الدوبلكس .

وعند وجود مؤشرات لوجود تسريب وريدى فى بعض الحالات فقد تم عمل اختبار الأشعة بالصبغة على الجسم الكهفى وأوردة القضيب وذلك لتأكيد أو نفى وجود تسريب وريدى فى أوردة القضيب .

وقد أظهرت النتائج الإحصائية للدراسة أن الأسباب النفسية تتسبب فى ٩٣,٣٪ من الحالات موضوع الدراسة فى حين أن العامل الأكثر أهمية كان ارتفاع معدل التوتر والقلق والذى شكل ٦٧,٦٢٪ من حالات الدراسة .

كما ثبت أن ٤,٧٦٪ من الحالات تأثرت بالتجارب الجنسية الفاشلة السابقة وشكل الجهل الجنسى نسبة ٠,٩٥ ٪ من الحالات والإحساس بالذنب نتيجة التزمت الدينى كسبب فى ١,٨٥ ٪ من الحالات وظهر فى بعض الحالات عدد من الأمراض النفسية التى يعتقد أنها السبب المباشر فى الفشل مثل الإكتئاب وتشكل ٠,٩٥٪ من الحالات والوسواس القهرى مثل ٠,٩٥ ٪ من الحالات والإضطراب الثنائى ٠,٩٥ ٪ من الحالات . وظهر قلة أو إنعدام الإنجذاب الجنسى نحو الزوجة فى ١,٨٥ ٪ من الحالات وعدم التوافق الجنسى فى ١,٩ ٪ .

وقد أظهرت ٩,٥٢ ٪ من عينة الدراسة عدم تعاون الزوجة وفى بعض الأحيان الرفض الكامل لاستكمال الاتصال الجنسى . على الجانب الأخر وبالنسبة للعوامل الراجعة للزوجة فقد كان الإنقباض المهبلى التشنجى هو السبب فى ٣,٨ ٪ من الحالات .

ومثلت العوامل العضوية نسبة ٢,٨٥ ٪ من الحالات موضوع الدراسة ومن خلال الدلائل الإحصائية التى تم إجراءها تبين أن عامل السن ومستوى التعليم وتباين مستوى المعيشة وإختلاف ظروف النشأة كعوامل إجتماعية وسلوكية لها دور محدود فى حدوث هذه الشكوى .

ومما يؤسف له أنه على الرغم من الإرتفاع النسبى فى المستوى التعليمى للحالات موضوع الدراسة إلا أن المعتقدات الخاطئة والإيمان بالسحر والشعوذة واللجوء إلى أساليب الدجل كانت سمة لعدد كبير من المرضى موضوع الدراسة مما يشير إلى استمرارها كجزء من ممارسات ومعتقدات المجتمع المصرى .

ومما يسترعى الإنتباه ، على الرغم أنها إحصائياً لم تمثل جزءاً من العوامل المسببة فقد لاحظنا أن مستوى المعرفة الجنسية ومستوى المهارات الجنسية أقل مما هو متوقع فى عصر ثورة وسائل الإعلام وما يحمله من حرية جنسية تصل إلى درجة الإباحية .

ولهذا فنحن نؤمن أن التثقيف الجنسى والعمل على زيادة الوعى الجنسى من أهم العوامل التى قد تجنب الزوجين فشل ليلة الزفاف .

ومن هنا سننطلق بين صفحات الجزء الأول من السلسلة التى ستأخذنا فى رحلة الحياة الجنسية الطبيعية والشرعية بدءاً من الشرح التشريحى والفسيولوچى للجماع ثم

الجماع وأوضاعه وأرجو أن لا يقرأه إلا المتزوج أو من يقدم على الزواج سواء رجل أو امرأة وذلك لعدم إثارة الشهوات فى غير محلها ثم نأتى لبعض المشاكل الجنسية التى قد تحدث للرجل كضعف الانتصاب وسرعة القذف أو المرأة كالبرود الجنسى ، وغياب اللذة الجنسية وآلام الجماع ثم الأمراض الجنسية لمن يلجأ إلى ما حرم الله من متعة (الزنى) وبعدها أكثر ما يهم كبار السن وكذا بعض صغار السن من مشكلة يربطها عادة بالجنس فى غير محلها وهى البروستاتا ونأتى بعده للإنجاب وما قد يعتريه من مشاكل تمنع حدوثه حتى يأتى الطفل بإذن الله تعالى وتربيته الجنسية السليمة والحوادث الجنسية التى قد يمر بها ثم سن المراهقة بقوته وعنفوانه وثورته ورعونته أحياناً بين التغيرات الفسيولوچية والعادة السرية والشذوذ أو الانحرافات والكبت الجنسى ومشكلة حجم الأعضاء الذكرية التى يهتم بها جميع الشباب فى هذا السن وتترسخ فى أذهان معظمهم حتى بعد الزواج وكيفية حلها إن وُجدت.

ولكنى أود فى البداية أن أنصح ببعض النقاط الهامة لبدء حياة جنسية سعيدة بين الأزواج والمقبلين على الزواج.

الوصايا العشر للسعادة الزوجية :

أولا : السعادة الزوجية قائمة على عدة جذور: صحية ونفسية وفكرية واجتماعية وليست قائمة فقط على اللذة الجنسية فيجب الاهتمام بصحة الزوج والزوجة.. واهتمام الزوجة بالطعام والشراب والبيت الصحى المنظم النظيف .

ثانياً : الاحترام المتبادل والثقة المتبادلة والحوار المتبادل من أسس السعادة الزوجية لأن إساءة العشرة والأنانية والشكوك والغيرة والغرور والديكتاتورية من أكثر عوامل هدم السعادة الزوجية.

ثالثاً : يجب تعلم فن الشجار الزوجي الذي يجب أن يكون داخل حجرة النوم بعيداً عن الجيران والأهل ويكون الحوار قصيراً ومثمراً ومعرفة تصفية العلاقات والقضاء على الأحقاد وتلاشى رواسب العداوة.

رابعاً : على الزوجة أن تحاذر من الاعتراف لزوجها بماضيها العاطفى أو علاقاتها السابقة حتى ولو كانت مجرد علاقة رومانسية أو خيالية أو هاتفية لأن هذا كفيل لزرع بذور الشك والكراهية وعدم الثقة.

خامساً : يجب تعلم التسامح والإغضاء عن الأخطاء فالزوجة ليست ملاكاً ١٠٠٪ وليست ممثلة إثارة طوال ٢٤ ساعة وليست خادمة مطيعة ١٠٠٪ لكنها إنسانة تشعر بالتعب والملل والإرهاق وبحاجة للراحة.

سادساً : يجب التعود على الصراحة التامة وعدم إخفاء أى أسرار بين الزوجين.

سابعاً : يجب على الزوجة تعويد زوجها على الادخار والإنفاق قدر الحاجة ولا تضطره للإستدان لكى تشترى كل يوم أحدث الأزياء وكل شهر عشاء فى أغلى الفنادق وكل عام السفر لأجمل الشواطىء.

ثامناً : الطلاق ممنوع والتهديد بالطلاق ممنوع والنكد ممنوع .. لا تحرم زوجتك من

زيارة أهلها ولا تحرم أولادك رعاية الأم وحبها وحنانها ولا تحرمهم وجودك بحجة أعمالك المستمرة.

تاسعاً : يجب تعلم فنون الترفيه والتسلية البريئة وعدم الإفراط فى الاختلاط بالغرباء وعدم ذكر مساوىء الزوج للصديقات أو للأهل وعدم الاستماع للنصائح من الجاهلات .. إحدى الزوجات تم طلاقها بسبب تدخل أهلها الدائم فى الشجار الزوجى مما زاد من حدة الخلافات.

عـــاشـــراً : الزواج ليس منفعة أو تجارة أو متعة جنسية مستمرة ولكن مشاركة ومسؤولية مشتركة وعندما يتحول الزواج لمنفعة أو صفقة يفقد رومانسيته وأهدافه الإنسانية والمودة والرحمة والسكن النفسى.

يجب الحذر من عداوة الأقارب فالأقارب عقارب لا تخلوا قلوبهم من الحقد والحسد والغيرة وكم من بيوت هدمها سوء الظنون وتناقل الكذب والحسد من الأقارب .. وتدخل الحموات فى أمور الزواج يفسد العلاقة.

ضرورة مراعاة ظروف الطرفين لبعضهما البعض وعدم المغامرة بالزواج السريع .. ويجب أن يتوفر شرط التكافؤ فى المستوى الثقافى والاجتماعى؛ والعلاقة الزوجية .. علاقة ليست مثالية ١٠٠٪ ورومانسية ١٠٠٪ أو عقلانية ١٠٠٪ لكنها مزيج من الواقعية والمثالية والعاطفية والعقلانية والمادة والروحانية والمتعة النفسية والجنسية وعلاقة الحب بين الزوجان يحكمها القلب والمشاعر والعقل والمنطق .. الحب عاطفة حسية روحية يحلق بها المحبوبان

فوق السحاب مع أحلام وردية جميلة ولكن الحب قبل الزواج شرطاً للسعادة بعد الزواج.

قد تنطفيء شعلة الحب بالشجار أو الملل أو الخلافات المستمرة والنكد والنقار من الزوجة بسبب تدخلات الحموات ولكن العكس صحيح زواج العقل والمنطق القائم على التكافؤ فى كل شيء .. التكافؤ العمرى والثقافي والاجتماعى والصحة الجسدية هو من شروط السعادة الزوجية.

يجب عمل الفحوص الطبية الكاملة قبل الزواج للتأكد من الخلو من الأمراض والتحقق من الخلو من العاهات الخفية والأمراض النفسية والعلل العقلية والعادات الإدمانية السيئة والأمراض التناسلية وليكن كل لقاء زوجى كأول لقاء بأول ليلة؛ لقاء مفعماً بالأشواق واللهفة.

أهم الخطوات المطلوبة لممارسة جنسية صحيحة :

١- المطلوب الأول تفريغ النفس من المشاغل والهموم قدر الإمكان فالاستمتاع الجيد بالجنس يتطلب حالة نفسية جيدة فى أغلب الأحيان.

٢- أيضاً لابد أن يكون الجسم فى حالة جيدة من النشاط فممارسة الجنس والبدن مرهق ومتعب لا تساعد على الاستمتاع بالجنس، فالبدن المرهق المتعب الذى ضناه السهر لن يستمتع بالجنس كما يستمتع البدن النشيط الذى أخذ بحظه من الراحة وليس معنى هذا عدم ممارسة الجنس فى ساعات الليل المتأخرة ولكن لابد أن يكون البدن مرتاحاً نشيطاً.

٣- المكان الذى سيتم فيه ممارسة الجنس بين الزوجين من الأفضل أن يكون مهيناً وهذا يختلف باختلاف الأذواق والمقصود أن لا تكون هناك منغصات أثناء العملية الجنسية.

٤- لابد أن يكون هناك هدف من الاتصال الجنسى وهو الاستمتاع بالجنس وإشباع الغريزة لكل الزوجين وحين يحرص الزوجان على وجود هذا الهدف قبل الاتصال الجنسى فإن ذلك يساعد على الاستمتاع بالجنس.

٥- عند الدخول إلى المكان الذى ستتم فيه العملية الجنسية قل (اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا) حتى تكون للزوجين حرزاً إن شاء الله من أعين الشياطين وأذانهم.

٦- تبدأ التهيئة للاتصال الجنسى بالكلام والقبلات والمداعبات وغير ذلك من حركات مثيرة للشهوة وتساعد على التهيئة للاتصال الجنسى.

٧- عندما يصبح الزوجان فى حالة إثارة كاملة (وهنا لابد أن يراعى الزوجان بعضهما البعض فأحياناً يصل الرجل إلى الإثارة الكاملة والزوجة لم تصل بعد أو العكس) حين يصبح الزوجان فى الإثارة تبدأ عملية الاتصال بين الجسدين ويمكن للزوجين ممارسة الجنس بأوضاع مختلفة ويستمر النكاح حتى يصل الطرفان إلى بلوغ اللذة النهائية وهى القذف عند الرجل والرعشة عند المرأة.

للاستشارة : الدكتور/ خالد عثمان ونخبة من الأساتذة العالميين فى مجال الجنس والذكورة والعقم **مجاناً** على الإنترنت
Khandrosexolo25@hotmail.com

٨- بعد نهاية الاتصال الجنسى تحتاج المرأة أكثر من الرجل إلى كلام لطيف وقبلات خفيفة وأحضان لبضع دقائق وهذا ما يهمله معظم الرجال وهو مما يفسد متعة الجنس عند الزوجات.

آداب الجماع :

هناك كتب كاملة تتحدث عن « مداعبة ما قبل الجماع » بوصفها عالماً من الاستمتاع وإمتاع الحواس المختلفة للزوجين من الشم والذوق والسمع والبصر واللمس. ولكل حاسة من الحواس طرق للإمتاع والاستمتاع، وأكتفى هنا بذكر أمثلة :

عن « الشم » : الروائح الذكية تنبه المشاعر، وهناك زيوت عطرية معينة، تزيد من الرغبة.

عن « الذوق » : تناول الفاكهة الطازجة فى فراش الزوجية.

عن « السمع » : الحديث الهامس، وغناء المرأة لزوجها، وغناء الرجل لزوجته، وإن توافر الصوت العذب سيكون هذا أدعى لاستدعاء العواطف والمحبة بينهما.

واستخدام الألوان الزاهية فى الملابس والفرش مما ينبه حاسة «البصر»، والستر والانكشاف، والتغطية والتعرية فن يساهم - لمن يجيده - فى إثارة المشاعر.

أما «اللمس» فهناك فن «المساج» الحسى، وهو باب يطول فيه التفصيل، وله طرقه ومدارسه، ويهدف إلى تحويل الجلد كله - فى جميع أنحاء الجسم - إلى عضو حساس متفاعل يقظ ومثار.

تقليدياً يجرى الحديث عن مواضع أكثر حساسية عند المرأة وهى : أرنبة الأنف، وأسفل الأذنين، وحلمتا الصدر، والشفاه، والأعضاء الجنسية الخارجية، وجانبا الرقبة، ولكل موضع من هذه المواضع طرق لإثارته ومداعبته.

وعند الذكر فإن نفس المواضع « تقريباً » تبدو أكثر حساسية من غيرها.

القبلة : إن القُبلة ضرورة ملحة فى كل لقاء بين الزوجين، فالحياة الزوجية يجب ألا تخلو من العواطف.

والعلاقة الزوجية لابد أن يسبقها الكثير من المقدمات، والقبلة هى أهم هذه المقدمات، ولا يخفى عن الأذهان نفور الكثير من الزوجات من العلاقة الزوجية بسبب جمودها وخلوها من القبلات فغاب عنهن الحمل والإنجاب لفترة طويلة.

والمداعبات التى تتم قبل المعاشرة الزوجية لها أهمية خاصة لا تخفى على لبيب، فهناك بعض الغدد التناسلية الظاهرة التى تفرز سائلاً مخاطياً لزجاً يساعد على إتمام اللقاء الجنسى بلا ألم بترطيب مهبل الزوجة. وننصح هنا الأزواج فى ليلة الزفاف بالنصائح المهمة التالية :

لا يجب أن تبدأ الحياة الزوجية فى الليلة الأولى بالاغتصاب، ويمكن تأجيل اللقاء الجنسى فى هذه الليلة إلى اليوم التالى إذا كان هناك خوف من إتمامه، إلى أن تهدأ العروس وتطمئن إلى زوجها.

يجب أن تكون القبلة هى أول رسول بين العروسين، كما يجب أن تنتهى بها المعاشرة، فبعد الانتهاء من الجماع يشعر الرجل بالرغبة فى النوم، فى حين تشعر المرأة لحوالى نصف ساعة أو أكثر حتى تستغرق فى النوم.

تخلص من الروتين فى العلاقة الزوجية فاللمسة والكلمة والهمسة لها أكبر الأثر ولها أهمية ملحوظة فى هذه العلاقة.

إن غريزة حواء تفرض عليها بعض التمنع والتدلل، فيجب على الزوج أن لا يعتبر ذلك نوعاً من البرود، بل ويجب على الزوجة أن لا تبالغ فى امتناعها عن زوجها. والقبلة هى الترمومتر الذى يستطيع به الزوج أن يقيس درجة حرارة الحب لدى الزوجة، والقبلة ضرورية ومطلوبة كما أسلفنا فى العملية الجنسية، مع ملاحظة أن تكرارها دون إتمام المعاشرة يسبب احتقاناً شديداً فى الأعضاء التناسلية للمرأة، وأحياناً تسبب زيادة آلام الدورة الشهرية تستمر بضعة أيام قبل حدوث الدورة وهذا ما يُعرف باسم « عُسر الطمث الاحتقانى ».

كيف تحافظين على العلاقة الجنسية مع زوجك ؟

تشكو بعض النساء هروب أزواجهن من العلاقة الزوجية ليلاً ويعتقد بأن سبب ذلك هو مشكلة جمالية، مثل كبر حجم الأنف أو صغر حجم الصدر أو بروز الكرش أو ظهور النمش والكلف وبالرغم أنهن يرغبن فى العلاقة الزوجية ويستمتعن بها إلا أنهن يرتكبن أخطاء عديدة تجعل الزوج ينفر بشدة من العلاقة الزوجية ومن هذه الأشياء المنفرة :

عدم الاهتمام بنظافة الجسم : مما يؤدى لظهور روائح كريهة منفرة وظهورحب الشباب والدمامل .. بسبب الوساخة .. اتساخ فى البطن والسرة وعدم الاهتمام بنظافة الأظافر أو تهذيبها وعدم الاهتمام بإزالة الشعر الزائد من الجسم والوجه والشفتان والصدر والظهر.

عدم الاهتمام بالزينة : عدم الاهتمام بتجميل الشعر وتمشيطه وتلوينه أو الشعر المنكوش أو القذر قد يكون منفراً بشكله ورائحته وعدم الاهتمام بالمكياج الذى يزين الزوجة.

إهمال الملابس المثيرة للزوج : فالأمثال تقول : « لبس البوصة تبقى عروسة ... ولبس الخنفسة تبقى ست النسا ... لبس الخشبة تبقى عجبة » فإهمال الزوجة للملابس الجميلة الأنيقة والمثيرة وارتدائها مريلة المطبخ قد تنفر الزوج وتدمر رغبته الجنسية لأن الزوج يستثار بالنظر للمرأة الجميلة.

انبعاث الروائح الكريهة : سواء من الفم والأسنان بسبب إهمال النظافة بالفرشاة والمعجون أو رائحة الإفرازات المهبلية المنفرة التى قد تستلزم المراجعة الطبية للعلاج أو لغزارة شعر العانة وعدم الاستحمام ورائحة العرق الرديئة.

النكد الزوجى المستمر ومطالب الزوجة الكثيرة ساعة الجماع تجعل الزوج ينفر من الزوجة.

الزواج .. هل يقتل الحب ؟؟

الزواج لا يقتل الحب، بل لعله يزيده عمقاً وأصلاحا، كل ما فى الأمر أن الحب

لايعود بحاجة إلى التعبير عن نفسه مادام الزواج يشهد بوجوده ويحميه، لكن من الناس من لايشعر بذاته وبعواطفه فيظل بحاجة إلى أن نقول له أننا نحبه، وأن نكرر ذلك فى كل حين وإلا شعر بالألم والتعاسة، وهذا شأن المرأة والرجل أيضاً. وفى الحياة المشتركة يجد الحب أشكالاً جديدة يعبر بها عن وجوده ويؤكد بها أصالته وعمقه، وبالتالى تصبح عبارات الحب بلا فائدة ولا جدوى، فالأعمال والمواقف فيها الكفاية، بل أنها هى وحدها التى تثبت وجود الحب وتعبر عنه حقاً. والواقع أن الحب تعبر عنه محاولات الزوجة الجادة لتحقيق مزيد من التفاهم والانسجام، وكالرغبة المشتركة فى إنجاب طفل وآمالهما المشتركة، كل هذا صحيح فى حد ذاته، لكنه لا يحول دون إحساس المرأة بالألم مادام الزوج لا يعبر لها عن حبه ولا يبدى نحوها مزيداً من الرقة واللطافة، وكثيراً ما تلحظ المرأة أن إقبالها على الزوج وزيادة رقتها تجاهه، كثيراً ما تزيده توتراً، فبعض النساء تشعرن بأنهن كلما أبدين مزيداً من الرقة واللطف شعرن بابتعاد أزواجهن عنهن. ولا يستطيع الزوجان فى الحقيقة أن يتجنبا لحظات الفتور التى تنتاب حياتهما من آن لآخر، خير لهما أن يعترفا بالواقع وأن يواجهاه فى هدوء وشجاعة، وهما واثقان بأن السحب لا تلبث أن تزول، فتوتر أحدهما وغضبه ليس حتماً أن يكون تابعا لهدوء الآخر وابتسامته، بل قد يزداد التوتر كلما بالغ الآخر فى اصطناع الهدوء والمرح الزائف. عادة المحبان أنهما يتباهيان بأنهما وحدة متكاملة لافرق بينهما ولا تكليف، وهذا خطأ، فمهما كانت الروابط بينهما قوية وثيقة، ومهما كان الانسجام بينهما كاملاً فسوف تظل لكل منهما ذاته ومزاجه وميوله وقدراته وطباعه

وأفكاره، ومن هنا لابد من وجود الكلفة بينهما حتى يتجنبا الصدمة حين يكتشفا أنهما غير متفقين فى كل شىء بعكس ما كانا يتوهمان. ثم إن كل منهما قد يخشى على حريته من طغيان الحب لاشك ينأى عن المحبوب كلما اقترب هذا منه، إن طغيان الحب يخيف أحياناً. إن عبارة « قل لى أنك تحبنى » قد تعنى « قل لى أنك تحبنى مادمت بالفعل تحبنى .. قل لى إنك فعلاً تحبنى بصرف النظر عن حقيقة عواطفك نحوى ». إن رد الفعل التلقائى قد يكون الصمت أو إجابة قصيرة مثل « طبعاً أحبك كما تعلمين » والحقيقة أن الحب لا يقتله الزواج، وتكفى التصرفات والأفعال للدلالة على الحب وقوته. وليست المرأة وحدها هى التى تود أن يعبر لها زوجها عن حبه، فالرجل أيضاً يستبد به أيضاً نفس الإحساس ... والحقيقة أن الحب لا يقتله الزواج إنما يتم التعبير عن بأشياء أخرى تلحظها وتشعر بها المرأة الذكية ويدركه ويلمس حرارته الزوج النبيه، وكل يعبر عن حبه بأسلوب أو بآخر.

إن الغريزة الجنسية تولد وتتحرك وتقوى فى سن اليافعة، أى حوالى الخامسة عشرة من العمر، أى قبل اكتمال القدرة العقلية، واستطاعة النهوض بأعباء الزواج، ورعاية الأسرة، ومعاملة الصاحب الآخر بعدالة وشرف.

إن الزواج ليس تنفيساً عن ميل بدنى فقط! إنه شركة مادية وأدبية واجتماعية تتطلب مؤهلات شتى، وإلى أن يتم استكمال هذه المؤهلات وضع الإسلام أسس حياة تكفل الطهر والأدب للفتيان والفتيات على السواء.

وأرى أن شغل الناس بالصلوات الخمس طول اليوم له أثر عميق فى إبعاد

الوساوس الهابطة، ينضم إلى ذلك منع كل الإثارات التى يمكن أن تفجّر الرغبات الكامنة. إن الحجاب المشروع، وغض البصر، وإخفاء الزينات، والمباعدة بين إنفاس الرجال وأنفاس النساء فى أى اختلاط فوضوى، وملء أوقات الفراغ بضروب الجهادالعلمى والاجتماعى والعسكرى - عند الحاجة -؛ كل ذلك يؤتى ثماراً طيبة فى بناء المجتمع على الفضائل.

ثم يجىء الزواج الذى يحسن التبكير به، كما يحسن تجرده من تقاليد الرياء والسرف والتكلف، التى برع الناس فى أبتداعها فكانت وبالاً عليهم.

إن من غرائب السلوك الإنسانى أنه هو الذى يصنع لنفسه القيود المؤذية، وهو الذى يخلق الخرافة ثم يقدسها !!

إن الإسلام الحق هو الدواء الناجح والعناصر التى يقدمها لقيام مجتمع طاهر، تصان فيه الأعراض، وتسود أرجاءه العفة وتبدأ من البيت، فالصلوات تنتظم أفراده كلهم الصبية والرجال ، ويراقب أداؤها بتلطف وصرامة، وتراعى شعائر الإسلام فى الطعام واللباس والمبيت والاستئذان، واستضافة الأقارب والأصدقاء.

إن جوانب الحياة العامة كثيرة، وهى مسئولة عن صون البيت وإشاعة الطهر، وإنشاء أجيال أدنى إلى الاستقامة.

هناك معالم ثلاثة ينبغى أن تتوافر فى البيت المسلم، أو أن تظهر فى كيانه المعنوى ليؤدى رسالته ويحقق وظيفته، هذه الثلاثة هى : السكينة والمودة والتراحم..

وأعنى بالسكينة الاستقرار النفسى، فتكون الزوجة قرة عين لرجلها، لا يعدوها إلى أخرى، كما يكن الزوج قرة عين لامرأته، لا تفكر فى غيره.

أما المودة فهى شعور متبادل بالحب يجعل العلاقة قائمة على الرضا والسعادة.. ويجىء دور الرحمة لنعلم أن هذه الصفة أساس الأخلاق العظيمة فى الرجال والنساء على السواء، فالله سبحانه وتعالى يقول لنبيه ﴿ **فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ** ﴾(آل عمران : ١٥٩)، فليست الرحمة لوناً من الشفقة العارضة، وإنما هى نبع للرقة الدائمة ودماثة الأخلاق وشرف السيرة ..

وعندما تقوم البيوت على السكن المستقر، والود المتصل، والتراحم الحانى فإن الزواج يكون أشرف النعم، أبركها أثراً ..

وسوف يتغلب على عقبات كثيرة ، وما تكون منه إلا الذريات الجيدة ، إن أغلب ما يكون بين الأولاد من عقد وتناحر يرجع إلى اعتلال العلاقة الزوجية، وفساد ذات البين.

إن الدين لا يكبت مطالب الفطرة، ولا يصادر أشواق النفس إلى الرضا والراحة والبشاشة، وللإنسان عندما يقرر الزواج أن يتحرى عن وجود الخصال التى يتشدها وذلك حق المرأة أيضاً فيمن تختاره بعلاً.

فإذا صدَّق الخُبْر الخَبر صحَّ الزواج وبقى، وإلا تعرض مستقبله للغيوم.

وهناك رجال يحسبون أن لهم حقوقاً، وليست عليهم واجبات، فهو يعيش فى قوقعة من أنانيته ومآربه وحدها، غير شاعر بالطرف الآخر، وما ينبغى له. والبيت المسلم يقوم

على قاعدة عادلة ﴿ وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ ﴾ (البقرة : ٢٢٨)، وهى درجة القوامة أو رياسة هذه الشركة الحية ..! وما تصلح شركة بدون رئيس.

وبديهى ألا تكون هذه الرياسة ملغية لرأى الزوجة، ومصالحها المشروعة أدبية كانت أو مادية.

إن الوظيفة الاجتماعية للبيت المسلم تتطلب مؤهلات معينة، فإذا عَزَّ وجودها فلا معنى لعقد الزواج.

وهذه المؤهلات مفروضة على الرجل وعلى المرأة معاً، فمن شعر بالعجز عنها فلا حق له فى الزواج:

إذا كانت المرأة ناضبة الحنان قاسية الفؤاد قوية الشعور بمآربها بليدة الإحساس بمطالب غيرها فخير لها أن تظل وحيدة، فلن تصلح ربة بيت، إن الزوج قد يمرض، وقد تبرح به العلة فتضيق به المرضة المستأجرة.. المفروض أن تكون زوجته أصبر من غيرها وأظهر بشاشة وأملاً ودعاء له.

ولن تفهم أطراف هذه القضية إلا إذا علمنا بأن البيوت تبنى على الحب المتبادل ، ﴿ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ ﴾ (البقرة : ١٨٧) كما قال تعالى .

فن القبلة .. الطريق للأنسجام الجنسى قبلوا .. تصحوا !

القبلة هى ترمومتر يقيس حرارة الحياة الزوجية كلما كانت ساخنة كلما عاش الزواج واستمر وكلما كانت باردة كان الزواج فى طريقة للإنعاش والوفاة .. تقول

هيللين رولاند القبلة بالنسبة للمرأة هى نهاية البداية وبالنسبة للرجل هى بداية النهاية وبنظرى فإن المرأة تهوى القبلات أكثر من الجنس والجماع لأنها دليل صادق .. فالحب فى قلب المرأة نار خابية تزكيها رياح القبلات وتقول الأمثال الفرنسية القبلة هى الطريقة الوحيدة لتمنع فم المرأة من الثرثرة والكلام وهى تقنع أكثر من الجدل ، وقديما أحتار الطاغية ***نيرون*** فتمنى لو أن لجميع نساء العالم ثغرا واحدا لقبلة واستراح .

والقبلة لها أهمية عظيمة فى الحياة العاطفية الزوجية للنساء فهى بمثابة الأوكسجين التى تتنفس منه المرأة لتنعش حياة قلبها الميت كلما قبلها الرجل كلما شعرت بالتجدد العاطفى والحياة والإنتعاش.

ولكن أحد الفلاسفة يحذر من إعطاء المرأة القبلة للرجل فيقول إياك أن تعتقد أنها اعطتك الحب فهذه الأشياء عظيمة عند الرجل ولاتساوى عند النساء الساقطات أثر من ضحكة على الرجل ويقول ***كلارك جيبل*** أن اللذة التى يحسها عندما يقبل امرأة هى نفس اللذة التى يحسها وهو يصفعها.

وبعد فالقبلة هى جسر المحبة بين الزوجان عليها تتلاقى القلوب والأرواح والمشاعر والأحاسيس عبر الشفاه كلما كانت عميقة حارة طويلة كلما كان ذلك دليل الحب والشهوة والرغبة فى الإستمرار بالزواج لذلك لم استغرب اعتراف إحدى الحسناوات لى بأنها ستترك خطيبها الذى يهوى ممارسة الجنس معها ولا يهوى تقبيلها فهى تعتقد أنه لايحبها ولكن يشتهيها والحب القائم على الشهوة سرعان ما يموت بعد انقضاء الشهوة أما الزواج

القائم على الحب فإنه يستمر والقبلة بنظر ***انوريه دى بلزات*** فن لايجيده إلا الرجل الخبير والمرأة لاتحب إلا الخبير فى القبلات وقديما قال ***نابليون*** أعرف نساء أسعدتهن قبلة لكنى أعرف نساء أكثر شقين طول الحياة بسبب قبلة وقد تذهل المرأة للقبلة الأولى وتثور للثانية وتهوى الثالثة وتنتظر الرابعة.

وكثيراً من الأزواج يفشلون فى توصيل زوجاتهم للنشوة القصوى بالإقتصار على الجماع والإيلاج فقط دون الاهتمام بالمداعبة والملاطفة والقبلات السطحية العميقة سواء قبلات الشفاه للشفاه ومص اللسان وقبلات النهود والبظر والشفران ويؤكد خبراء السعادة الزوجية فى الغرب على أهمية القبلات فى الحياة الزوجية فهى ضرورية فى بداية الجماع ولقد جاء فى كتاب الزواج المثالى ***لفان بولد فيلد*** أن الرجل الذى يهمل المداعبة والقبلات الزوجية مجرم أثم يتصف بالخشونة والأنانية والوقاحية الحيوانية لأن أهمال الملاعبة والمداعبة والتقبيل يضايق المرأة ويثير اشمئزازها ويؤدى مشاعرها وهو دليل البغاء والحماقة فى الرجل بنظرها .. وبعض النساء قد يصلن للهزة بالقبلة وحدها والبعض الآخر يحلم بها ويحن إليها كدليل صادق على الحب والرغبة للوصال والملاعبة والقبلات فن غزير اللذات ولاتقل عن لذة الملامسة وتشمل القبلات التقبيل السطحى والتقبيل العميق وتقبيل الصدر وتقبيل النهدان ومداعبة البظر بفم الرجل ومداعبة المرأة للرجل بفمها.

وبعد هذه الكلمات الخاصة لنجاح العلاقة الزوجية سنبدأ كما نوهت سابقاً بالتشريح للأعضاء الجنسية وفسيولوجيا الجماع ثم الجماع نفسه وأوضاعه.

للاستشارة : الدكتور/ خالد عثمان ونخبة من الأساتذة العالميين فى مجال الجنس والذكورة والعقم مجاناً على الإنترنت
Khandrosexolo25@hotmail.com

الفصل الثانى



علم الذكورة ..
والجنس



علم الذكورة والجنس

هو العلم الطبى الذى يتعامل مع المشاكل الجنسية والقدرات الإنجابية مثل الضعف الجنسى وغيره من المشكلات ٠

والضعف الجنسى عند الرجل مشكلة تواجه الملايين من الرجال ، وإحصائيا يقال أن رجل من بين عشر رجال يصابون بضعف الإنتصاب ، فنجد مثلا بالولايات المتحدة الأمريكية أكثر من ٣٠ مليون رجل يعانون من ضعف الإنتصاب ٠

ومن ناحية القدرة الإنجابية فإن أى شريكين يمارسون الجماع بإنتظام وبطريقة صحية سليمة فمن المتوقع حدوث حمل فى خلال شهور من الزواج ، والفشل فى حدوث الحمل يعتبر أن هناك خلل فى القدرة الإنجابية لأحد الطرفين أو كلاهما ٠

وهناك خطأ شائع فى تناول مشكلة العقم وهو التركيز على أحد الطرفين دون الأخر وقد أثبت إحصائياً على المستوى العالمى أن ٣٥٪ - ٤٠٪ من أسباب المشكلة عند الرجل ونفس النسبة عند المرأة . و ٢٠٪ - ٣٠٪ متعلقة بالاثنين معا وهناك نسبة ليس لها سبب ظاهرى ، ولهذا سنتناول الجنس من وجهة النظر الطبية تشريحياً وفسيولوجياً ومرضياً .

الأعضاء التناسلية عند الرجل

الأعضاء الخارجية للرجل :

١) القضيب :

* جسم إسطوانى مكون من جسمين إسطوانيين بالسطح العلوى للقضيب ويدعى بالجسم الكهفى ، وجسم إسطوانى بالسطح السفلى ويدعى الإسفنجى ويمر من خلاله مجرى البول ٠

* يحتوى الجسم الكهفى على شريان رئيسى يضخ الدم إلى تجاويف دموية متعددة وأوردة سطحية ومتوسطة وعميقة والعلاقة الديناميكية فيما بينهما هى السبب الرئيسى لإنتصاب٠

* يحيط الأجسام الثلاثية للقضيب غشاء ليفى متمدد ٠

٢) كيس الصفـــن :

ويحتوى على الخصية والبربخ .

الأعضاء الداخلية للرجل :

١) الخصيـــــة :

تحتوى على الخلايا المنوية المسئولة عن تصنيع الحيوان المنوى ، وخلايا لايدج المسئولة عن تصنيع الهرمون الذكرى والخلايا الدعامية أو خلايا سرتولى ووظائفها

الهرمونية متعددة سواء فى فترة تكوين الجنين الذكر برحم الأم أو إنطلاق الحيوان المنوى إلى القنوات المنوية بعد التصنيع أو التخلص من بقايا الحيوان المنوى عند البلوغ ٠

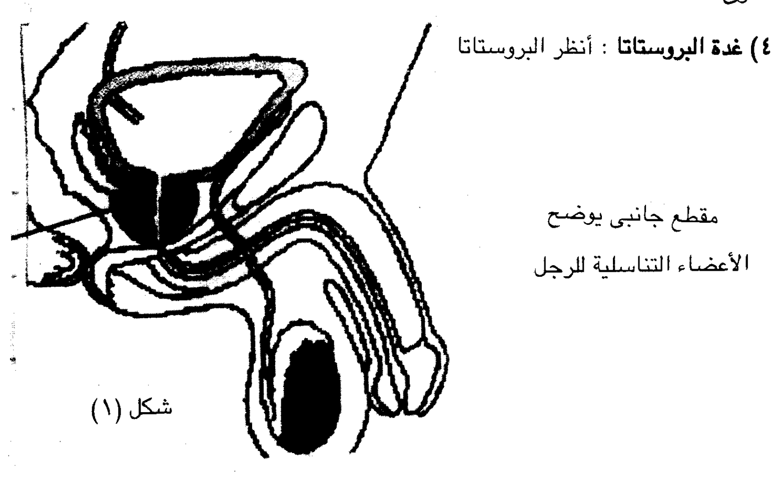
٢) البربـــخ :

ويتكون من رأس وجسم وذيل ويعمل كمخزن للحيوان المنوى ويكتسب الحيوان المنوى نشاطه الحركى بالبربخ ٠

٣) الحويصلة المنوية :

وتمثل إفرازاتها ٦٠٪ من السائل المنوى ، وأهمها سكر الفركتوز المغذى للحيوان المنوى ٠

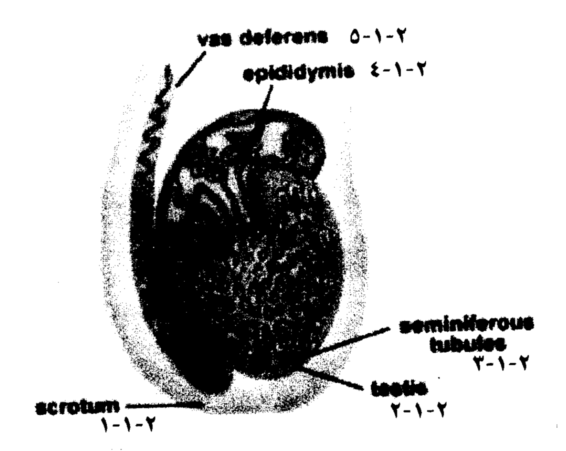
٤) غدة البروستاتا : أنظر البروستاتا



مقطع جانبى يوضح الأعضاء التناسلية للرجل

شكل (١)

تشريح الأعضاء الداخلية للرجل



شكل (٢) الخصية

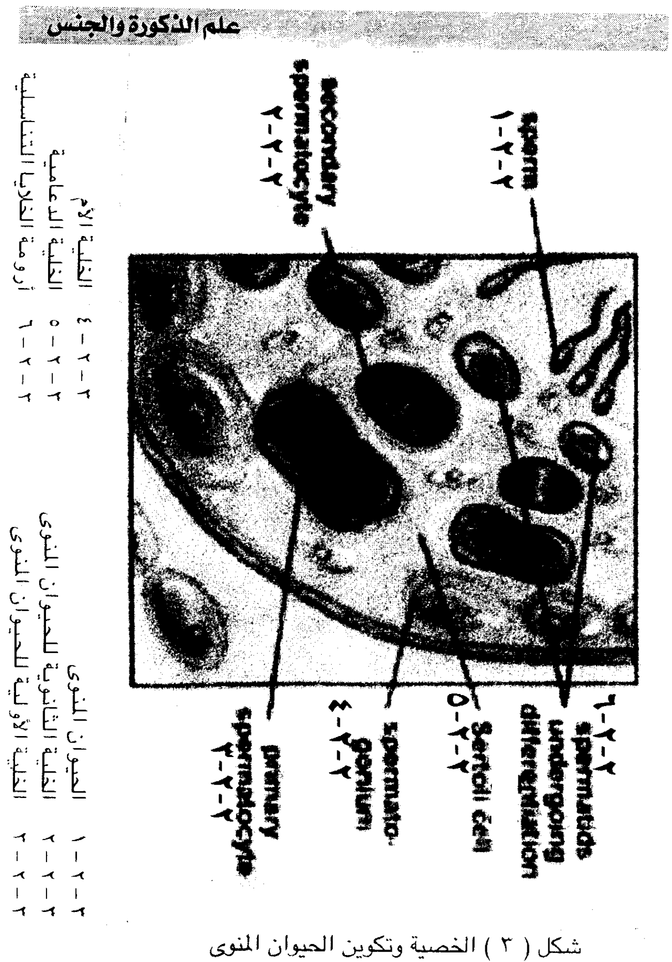
٢ - ١ - ١ كيس الصفن

٢ - ١ - ٢ الخصية

٢ - ١ - ٣ الأنابيب المنوية

٢ - ١ - ٤ البربخ

٢ - ١ - ٥ الوعاء الناقل



شكل (٣) الخصية وتكوين الحيوان المنوى

الأعضاء التناسلية عند المرأة

أولاً : الأعضـاء الخارجية :

١) الفـــــرج :

عضــو الأنوثة التى تؤتى منه المرأة عند الجمـا ع ويحـوى بداخله غشـاء البكارة . وفتحة الفرج هى طرف المهبل من أسفل وتظهر بين الشفرين الصغيرين وبكل جانب بصلة مهبلية وتختلف تبعاً لحالة غشاء البكارة ، فإن كان موجوداً كانت الفتحة ضيقة تكاد لاتبين، وأن كان تمزق تظهر الفتحة واضحة وحولها نتوءات أومخلفات الغشاء ، ويوجد أعلى فتحة الفرج الصماخ البولى ، وهوالطرف الإنتهائى لقناة مجرى البول ومكانه أسفل البظر ، ويحيط الصماخ بروز دائري .

والفرج يعلوه إرتفاع العانه ، فإذا نزلنا قليـلاً نجد الشـفرين الكبيرين هما أكثر أعضاء الفرج ظهوراً ، وهما عبارة عن إنثنائين بارزين من الجلد يغطيان جـملة فصـوص دهنية هـى التى تعـطى للفرج شكله الصغير أو الضـخم ، ويتخللها نسيج خلوى ، ويلامس حرفاهما بعضـهما البعض فيـحجبان بقـية أعضـاء التناسل الظاهرة عن الرؤية فيلزم إبعادها عن بعضهما لرؤية بقية أعضاء التناسل الظاهرة .

ويكوّن كل شـفر بروزاً طوليا على كل ناحـية ، عـريضـاً من أعلى وضـيـقاً أسـفل ، ويتصل الشفران معا من أعلى أمام الإرتفاق العانى فيكونان بروزا محدباً واضحا يعرف بجبل الزهرة ، وهو عبارة عن فصوص دهنية مجتمعة بعضـها مع بعض ، وتغطيه منطقة

من الجلد يعلوها شعر كثيف ، ويتحد طرفاها الضيقان من أسفل بالخط المتوسط أمام المنطقة المتوسطة للعجان ، ويكونان شكل الشفرين الكبيرين والشفران الصغيران عبارة عن بروزان طوليان من الجلد أصغر من الشفرين الكبيرين ، ويقعان خلفهما وبينهما ، جلدهما أملسان ورديا اللون ، ويحتويان على بعض الفصوص الدهنية ، ويحيطان إحاطة تامة بفتحة الفرج ، ويتصل بعضهما ببعض من أعلى حول البظر لتكوين غلفة البظر ، أما من أسفل فيتصلان معا فى شكل الشفرين الصغيرين ٠

٢) البظـــــر:

ويتمركز الحس الجنسى عند المرأة فى البظر ، وهو أداة شهوتها ويعادل القضيب عند الرجل ويجانسه تكوينا ، ويتألف مثله من نسيج إسفنجى ينتفخ بالإستثارة ، ويبلغ طوله فى المرأة غير المختتنة نحو البوصة ، وله قذتان يعلوهما العناب (بضم العين) ويقطع منه بالختان ويكمن معظم البظر على المهبل ، ولايبين منه إلا العناب الذى تغطيه غرلة بحيث لا يظهر من الفرج ومن ثم فلا يتأثر بالاحتكاك بملابس المرأة الداخلية ٠والبظر فى اللغة هو الذى يبرز ويظهر وفى الإنجليزية Cletoris لفظة إغريقية الأصل بمعنى المختفى .

٣) غشاء البكارة :

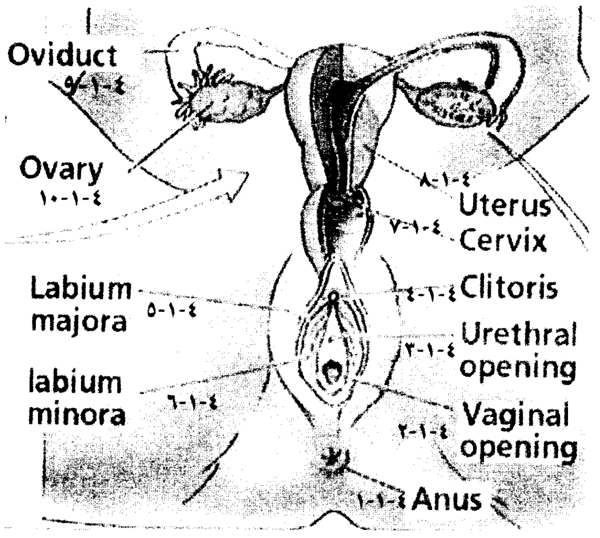
البكارة أو كما نقول الفتاة البكر هى العذرية وعلامتها فى البنت البكر العذراء غير الدخول بها ، غشاء البكارة hymen ويغشى فتحة الفرج الظاهرة ، ويكاد يسدها ، ويتخذ أشكالاً، فقد يكون كالهلال ، أو كالحلقة ، أو الغربال ، أو مطاطى وأحيانا وبرغم الدخول

بها فإن الغشاء يظل سليمًا حتى تلد فيتمزق وقت الولادة ولم تعرف لغشاء البكارة وظيفة سوى أنه يميز البنت عن الثيب ، وليست لإناث الحيوانات غشاء بكارة ، وارتبط وجوده فى أنثى الإنسان العذراء بالشرف والعفه للعذراء وبما للعذرية من قيمة يناسبها أن تعطى البنت لزوجها ليلة عرسها لم يمسسها رجل قبله ، فلا تختلط الأنساب والبكارة يمتدحها الله سبحانه ، فيصف الحور فى الجنة بأنهن لم يطمثهن أنس ولا جان ، والبكارة هنا قد تعنى الفطرة أم الفضائل والفضائل تكليف من الله ، ومن ثم كانت نظرة الإعتبار لغشاء البكارة عبر التاريخ ، والهالة من الإحترام للعذرية فى كل العصور.

٤) المهبل :

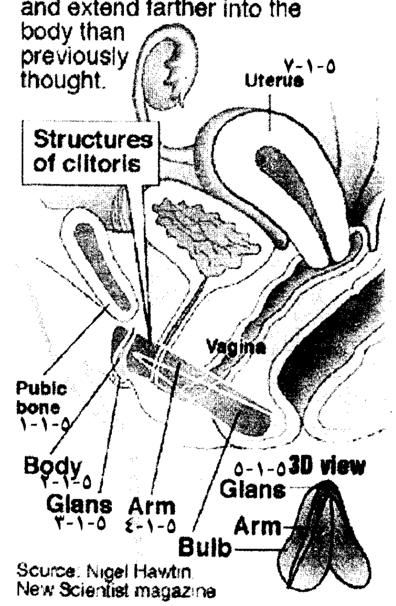
المهبل فى اللغة هوالهوة الذاهبة فى الأرض ، كما أن الفرج فتق أو شق وأما فى الإصطلاح فالفرج هو عضو الأنوثة الذى يكون فيه الجماع ، بينما المهبل قناة تمتد من الفرج إلى عنق الرحم والمهبل عضلى مخاطى إنتصابى وإمتداده بطول ثلاث بوصات تقريباً من أعلى ، من عنق الرحم ، إلي أسفل حيث الدهليز بفتحة الفرج بين الشفرين الصغيرين ، ومنه يبدأ المهبل .

الأعضاء التناسلية للمرأة



٤ - ١ - ١ فتحة الشرج
٤ - ١ - ٢ فتحة المهبل
٤ - ١ - ٣ فتحة مجرى البول
٤ - ١ - ٤ البظر
٤ - ١ - ٥ الشفرة الكبرى
٤ - ١ - ٦ الشفرة الصغرى
٤ - ١ - ٧ عنق الرحم
٤ - ١ - ٨ الرحم
٤ - ١ - ٩ قناة المبيض - قناة فالوب

شكل مجسم للبظر

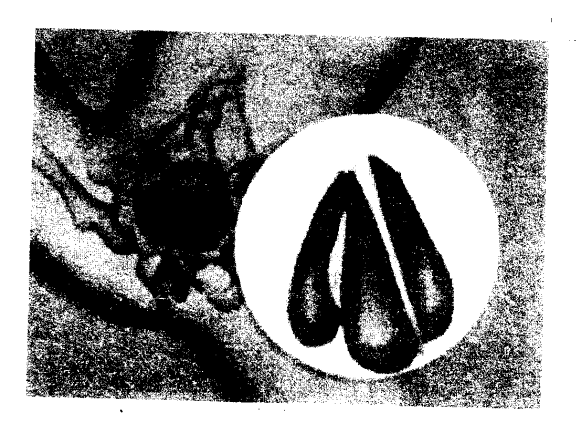


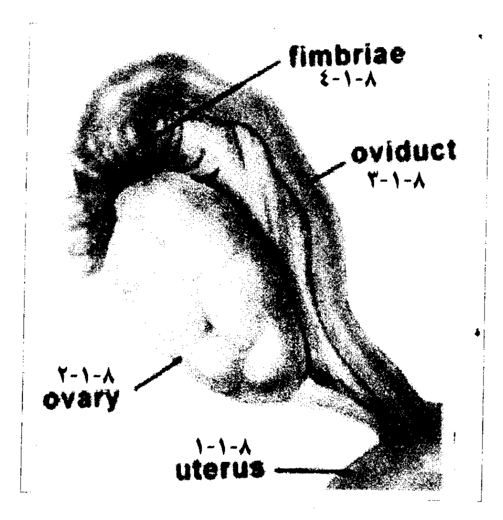
٥ – ١ – ١ عظمة الحوض
٥ – ١ – ٢ جسم البظر
٥ – ١ – ٣ ذراع البظر
٥ – ١ – ٥ شكل ثلاثي الأبعاد للبظر
٥ – ١ – ١٦المهبل
٥ – ١ – ١٧الرحم



٧ - ١ - ١ فتحة المهبل
٧ - ١ - ٢ فتحة البول
٧ - ١ - ٣ المهبل
٧ - ١ - ٤ عظم العانه بالحوض
٧ - ١ - ٥ المثانة
٧ - ١ - ٦ الرحم
٧ - ١ - ٧ المبيض
٧ - ١ - ٨ قناة فالوب
٧ - ١ - ٩ فتحة الشرج
٧ - ١ - ١٠ المستقيم
٧ - ١ - ١١ عنق الرحم
٧ - ١ - ١٢ البطانة الداخلية للرحم

تجسيم وتكبير لأجزاء البظر عند المرأة





المبيض

٨ – ١ – ١ الرحم

٨ – ١ – ٢ المبيض

٨ – ١ – ٣ قناة المبيض

٨ – ١ – ٤ أهداب المبيض

الفصل الثالث



مراحل الإستجابة الجنسية للإنسان



مراحل الإستجابة الجنسية للإنسان

تمر مراحل الإستجابة الجنسية لدى الإنسان بمراحل عدة بدءاً من الرغبة فى الأداء الجنسى ، نهاية بالإنعاظ الجنسى ، وهذه المراحل أربعة فى العادة :

١ - الرغبة ٠

٢ - الإهاجة أو الإثارة ٠

٣ - هضبة الجماع أو الثبات الجنسى ٠

٤ - الإنعاظ ٠

أولاً : مرحلة الرغبة :

هى مجموعة من العواطف والأحاسيس المحركة للمشاعر الداخلية للإنسان دافعة فيه الحاجة إلى الأداء الجنسى ، وهناك الكثير من العوامل المؤثرة بالرغبة الجنسية لدى الإنسان ومن ضمنها :

أ) الهرمونات :

ويعتبر الهرمون الذكرى التستوستيرون هو المسئول عن الرغبة الجنسية لدى الرجل والمرأة معا .

ب) المؤثرات النفسية والمشاعر الدفينة :

يجب أن نعى جميعاً أن هناك مؤثرات نفسية تكون مثيرة للرغبة الجنسية عند

البعض ، ومن الغريب أن نفس المؤثرات النفسية تكون مثبطة عند البعض الأخر وعلى سبيل المثال مايحدث للمرأة عند سن اليأس فمنهن من تعتبر أن هذا نهاية المطاف ونهاية للرغبات الجنسية وتتجه بأهتماماتها إلى التفرغ للمنزل وتربية الأولاد وتحبط الرغبة الجنسية بداخلها ، والبعض الأخر يعتبرن أن هناك نقص فى تكوينها كإمرأة فتنعكس رغبتها فى التعويض النفسى لهذا بالزيادة فى رغباتها الجنسية وأدائها الجنسى كذلك وتكون الرغبة فى بعض النساء فى قمتها بعد سن اليأس كذا تتأثر الرغبة بالقلق النفسى والإكتئاب .

جـ) البنية الجسدية والصحة العامة :

* الإرهاق الجسدى محبط للرغبة وأحد أسباب فشل ليلة الدخلة .

* الأمراض المزمنة المرهقة جسديا محبطة للرغبة .

* السمنة محبطة لعدم اللياقة وصعوبة ميكانيكية الأداء الجنسى.

د) المستوى الثقافى والإجتماعى : قد يؤثر أحياناً الإختلال فى المستوى الثقافى والإجتماعى بين الزوجين إلى كبت الرغبة الجنسية فى أحدهما للآخر .

هـ) التوزيع الجغرافى :

وجد أن الرغبة تتزايد مع إرتفاع درجات الحرارة جغرافيا بالمنطقة وكلما اقترب الموقع الجغرافى من خط الإستواء فإن هذا يكون مصحوبا بزيادة فى الرغبة الجنسية .

و) الرغبة الجنسية وحاسة الشم :

إن حاسة الشم محركة للرغبات الجنسية لدى الحيوانات أكثر من الإنسان ووجد أن الغالبيةالعظمى من البشر تثيرهم الروائح المختلفة من العطور وغيرها محركة بهم رغباتهم الجنسية .

ز) التدخين والرغبة :

إن تأثير التدخين على الرغبة غير واضح تفسيريا ، ولكن وجد أن الأشخاص الذين قاموا بالإقلاع عن التدخين زادت رغباتهم بالجنس عما كانت عليه قبل الإقلاع وكان هناك زيادة بالقدرة الجنسية (انظر التدخين والقدرة الجنسية) .

ح) أمراض قشرة المخ :

وجد أن بعض أنواع الصرع تكون مصحوبة فى العادة بقلة الرغبة الجنسية .

ثانياً : مرحلة الأهاجة أو الإثارة :

١) الرجـــل :

* **المــــــدة :** وتختلف من رجل إلى رجل ومن عمر إلى عمر حيث تكون المدة من دقائق إلى ساعات .

- **تغيرات الأعضاء التناسلية :**

ويكون هذا التغيربالقضيب حيث يحدث الإنتصاب وهو أهم الأحداث بهذه المرحلة

ويحدث فى خلال ١٠ إلى ٣٠ ثانية بعد الإثارة .

٢) المـــــرأة

* **المـــــــدة** : من دقائق إلى ساعات .

• تغيرات الأعضاء التناسلية :

يحدث تغيرات عدة بالشفرين الكبيرين والصغيرين والبظرتختلف من المرأة الغير منجبة عن المنجبة .

يحدث تغيرات عادة للجهاز التناسلى للمرأة بعد الولادة تختلف عما كانت عليه قبل الولادة .

وتعتبر أهم الأحداث فى هذه المرحلة هو ما يحدث للمهبل من إرتشاح ناتج عن الإحتقان ، ويحدث فى خلال ٣٠ ثانية من الإستجابة السليمة للمرأة ، والهدف منه هو تهيئة المهبل لدخول القضيب وحركته أثناء الجماع ولا يأتى إلابعد الإستجابة السليمة ورغبة المرأة ومن الأفكار الشائعة الخاطئة بين العامة إعتبار هذا الإرتشاح قذف المرأة كالرجال و بوصول المرأة لهذا تكون وصلت إلى الإنعاظ أو الشبق الجنسى وهذا فكر خاطئ فالمرأة تكون فقط فى مرحلة الإهاجة وهذا ليس بقذف ولايكون مصحوبا بالإنعاظ الجنسى .

ثالثاً : مرحلة الثبات الجنسى أو هضبة الجنس :

١) الرجـــل

* **المــــدة** : من ٣٠ ثانية إلى ٣ دقائق .

• **تغيـرات الأعضـاء التنـاسلية :** .

ـ **القضيب** : يحدث زيادة فى حجم حشفة القضيب وقطر القضيب

ـ **الخصية وكيس الصفن** : وتكون هناك زيادة بنسبة ٥٠٪ فى الحجم ناتجة عن الاحتقان الداخلى بهما .

ـ **غدة كوبر** : تفرز نقطة أو أثنتين وهو ما يعرف بالمذى .

• **تغيرات الأعضاء الغير تناسلية :**

ـ **القـــلب** : زيادة فى ضربات القلب وارتفاع بضغط الدم .

ـ **التنفـــس** : زيادة عمق التنفس ومعدله .

ـ **العضلات** : إنقباض العضلات وخاصة بالوجه والصدر والبطن .

ـ **الجلـــــــد** : التغيرات غير واضحة عادة ولكن يحدث حمرة وتوهج وإحمرار بالجلد وخاصة بذوى البشرة البيضاء .

٢) المــرأة :

* **المــــدة** : من ٣٠ ثانية إلى ٣ دقائق .

• **تغيرات الأعضاء التناسلية :**

تزداد التغيرات بالشفرين الكبيرين و الصغيرين ويرتد جسم البظر ويصبح إرتشاح المهبل أكثر وضوحا .

• **تغيرات الأعضاء الغير تناسلية :**

وتحدث نفس التغيرات التى تحدث للرجل بالقلب والتنفس والعضلات والجلد وزيادة على ذلك يحدث زيادة فى حجم الثدى بحوالى ٢٥٪ من حجمه وخاصة بالمرأة التى لم ترضع من قبل .

رابعاً : مرحلة الإنعاظ :

١) الــــرجل

* **المـــــدة** : من ٣ إلى ١٥ ثانية .

• **تغيرات الأعضاء التناسلية :** القذف هو الحدث الرئيسى لهذه المرحلة عند الرجل وتحدث ٥ إلى ١٥ قذفة منتظمة وتستمر كل قذفه منها من ثلث إلى نصف ثانية تقريباً .

• **تغيرات الأعضاء الغير تناسلية :** ويحدث هنا تزايد فى التغيرات المذكورة سابقا.

٢) المـــــرأة :

* **المـــــدة** : من ٥ إلى ١٥ ثانية .

• تغيرات الأعضاء التناسلية :

والحدث الرئيسى هنا هو حدوث ٥ إلى ١٤ حركة إنقباضية منتظمة فى الثلث السفلى للمهبل والرحم وتستمر كل واحدة منها ثلث ثانية تقريبا متوافقة مع قذف الرجل .

• تغيرات الأعضاء الغير التناسلية :

وتحدث نفس التغيرات التى تحدث للرجل .

خامسا : مرحلة الإسترخاء :

١) الـــرجل :

* **المـــدة** : من ١٠ إلى ١٥ دقيقة فى العادة مع الإحساس بالرضى والسعادة إذا وصل الإنسان إلى مرحلة الإنعاظ المرضى والممتع له . وتختلف المدة إذا لم يصل الشخص للإنعاظ المرضى له حيث قد تمتد المرحلة إلى يوم كامل مع الشعور بالإكتئاب .

• تغيرات الإعضاء التناسلية :

ـ **القـضـيب** : يعود إلي الإرتخاء الجزئي أولا فى خلال ٥ إلى ٣٠ ثانية، ويحدث الإرتخاء التام فى خلال ٥ إلى ٣٠ دقيقة . ومعظم الرجال يمرون بمرحلة راحة تامة بعد الإسترخاء تتفاوت من شخص إلى آخر من ثوانى إلي أيام بإختلاف السن والرغبة بعدها يقوم بالجماع مرة أخرى .

ـ **الخصية وكيس الصفن** : تعود إلى صورتها الطبيعية مرة أخرى .

• **تغيرات الأعضاء الغير تناسلية :** تعود كل الأعضاء إلى صورتها التى كانت عليها بالسابق : (القلب ، التنفس ، العضلات ، والجلد) .

٢) المـــرأة :

* **المـــدة :** من ١٠ إلى ١٥ دقيقة فى العادة مع الإحساس بالرضى والسعادة إذا وصلت المرأة إلى مرحلة الإنعاظ المرضى والممتع لها ، وتختلف المدة إذا لم تصل المرأة للإنعاظ المرضي لها حيث قد تمتد المرحلة إلى يوم كامل مع الشعور بالاكتئاب والإرهاق .

• **تغيرات الأعضاء التناسلية :** تعود جميع الأعضاء إلى وضعها الطبيعى قبل الإثارة ، يجب أن نعى جيدا أن المرأة لا تمر بفترة راحة بين مرحلة إنعاظ وأخري ما دامت الإثارة سليمة ومستمرة فنهاية الحدود تكمن فى الإرهاق الجسدي فقط .

• **تغيرات الأعضاء الغير تناسلية :**

شبيه لما يحدث عند الرجل .

المراحل الجنسية وتغيرات العمر

مراحل الإستجابة الجنسية تتضمن مراحل مختلفة أولها التهيج ، ثم الإثارة فهضبة التهيج ، فالإنعاظ ، وأخيرا الإرتخاء ويلاحظ أن كبار السن يتأخرون فى تهيجهم ، في الوقت الذي تكون إستجابة الشاب سريعة ، وقد تتحقق بعد ثوان ، ولذلك يتعين للأزواج أن يتفهموا المتغيرات التى يستحدثها السن وأن التعجيل فى إستحداث التهيج أو إستبطائه قد يضر بالزوجين نفسيا وأن المسن أبطأ فى المباشرة من الشاب ، والحركة عنده أقل ، وجماعه يطول ، على عكس الشاب الذى يتعجل الإنعاظ وتلك ميزة فى كبار السن أن بوسعهم أن يطيلوا الجماع ويتحكموا فى الإنعاظ . والإنعاظ يتم على مرحلتين ، في الأولي يكون الشعور بالإنعاظ قادم لا محالة ، وذلك يستغرق عند الشاب ما بين الثانيتين والأربع ثوان ، وأما كبير السن فهو لا يشعر بما يشعر به الشاب ولا يشعر بالإنعاظ غالبا ، وإذا حدث فهو لمجرد ثانية أو ثانيتين ، وأما المرحلة الثانية من الإنعاظ فهي التي يكون بها القذف ، بتأثر تقلصات المبال القضيبي ، نحو ثلاث أو أربع تقلصات ، المدة بين كل واحدة ٨, ٠ من الثانية ثم تطول المدة بعد التقلصات الأربع عند الشاب ، وأما الشيخ فالتقلصات ليست أكثر من واحدة أو اثنتين بالإضافة إلى أن حجم المنى يقل إلى النصف .

الإنعاظ المتكرر فى الجماع الواحد من دأب المراهقين وهى قدرة يأتيها نحو ٥٠٪ منهم وتقل بعد العشرين ، وقد يستطيع الشيوخ الإحتفاظ بقدرتهم علي تكرار الإنعاظ في

الجماع الواحد فى نحو ٣٪ فقط من الحالات ، بينما الغالبية العظمى يعجزون عن ذلك بعد الخامسة والثلاثين ، والناس يختلفون في الطريقة التي يشيخون بها جنسيا ، والشبان يختلفون بأنهم متشابهون تقريبا ، فمثلا يتفاوت إقبال الشبان علي ممارسة الإستمناء وعلي الإحتلام والإتصال الجنسي خارج نطاق الزواج ، بينما لا تجد هذا التفاوت الكبير عند الشيوخ ، والشباب قد يجرب كل شئ لأنه لم يعرف ما يناسبه من طرق التصريف الجنسي وبينما الشيخ قد أطمأن إلى طريقة تصريف بعينها يجد فيها نفسه والقدرة علي التهيج تقل مع التقدم بالعمر .

كيف يحدث الإنتصـــاب ؟

الإنتصاب يحدث نتيجة لمنظومة متناسقة ما بين عدة عناصر وأجهزة للحصول على إنتصاب كامل وللحفاظ عليه الفترة الكافية للجماع ينبغى أن تكون الأجهزة الآتية تعمل بصورة سليمة :

١ ـ الجهاز العصبي .

٢ ـ مستوي الهرمونات بالدم .

٣ ـ الشرايين المغذية للقضيب .

٤ ـ الجسم الكهفي بالقضيب .

٥ ـ الأوردة الدموية الخاصة بالقضيب .

وتعزف السمفونية بين تلك الأجهزة لتنتهي بالإنتصاب كالتالى :

* إشارات من الجهاز العصبي ناتجة عن إستثارة أي من الحواس المختلفة بالجسم (النظر ، الشم ، اللمس ، السمع) أو حتى التخيل وبمساعدة الهرمون الذكرى والحليبي المرتبطين بالرغبة الجنسية تبدء الإشارات العصبية بالوصول إلي عصب القضيب .

* يبدء صدور أوامر كيميائية من نهايات الأعصاب إلى المستقبلات الحسية بالقضيب ومن ثم يتبعها إتساع فى شرايين القضيب وإندفاع الدم بالجسم الكهفي .

* إرتخاء العضلات الدقيقة بالجسم الكهفي مما يسمح بتمدده .

للاستشارة : الدكتور/ خالد عشان ونخبة من الأساتذة العالميين فى مجال الجنس والذكورة والعقم مجاناً على الإنترنت
Khandrosexolo25@hotmail.com

* يؤدى هذا التمدد التدريجى إلى الضغط على الأوردة لحبس الدم بالقضيب وتصلب القضيب .

ولذلك فإن أى إضطراب نفسى أو عضوي يؤثر على الغريزة الجنسية أو المراكز العصبية المركزيةأو الأعصاب الطرفية أو الشرايين أو الأوردة أو الجسم الكهفى بالقضيب قد يؤدى إلى الفشل الجنسى .

والآن نتكلم عن أوضاع الجماع بين الزوجين والذى أتمنى أن لايقرأه إلى من هو مقدم على الزواج أو متزوج فعلاً خوفاً من إثارة النفس إلى ماحرم الله تعالى فنتحمل الذنب معاً ، داعين الله أن يكون به من العون لتقوية العلاقة الجنسية فيما شرع الله بين الأزواج جميعاً ولمن يرغب فى المزيد من المعلومات أو سؤال عن حدث ما شخصى أو طرق أخرى للجماع أو مشاكل فى الجماع

الرجاء مراسلتى على الإنترنت Khandrosexolo25@hotmail.com

أوتليفونيا : ٠٢/٧٦٠٩٠٧١

والله الموفق لما فيه الخير لنا جميعاً بإذن الله

للاستشارة : الدكتور/ خالد عثمان ونخبة من الأساتذة العالميين فى مجال الجنس والذكورة والعقم مجاناً على الإنترنت
Khandrosexolo25@hotmail.com

الفصل الرابع



أوضاع الجماع



أوضـــاع الجمـــاع

الجماع والنكاح والوطء والرفث كلها بمعنى واحد ، والنكاح هو الجماع المشروع بين الأزواج وبه تقوم الأسرة ، ولايمثل الجماع خارج نطاق الزواج إلا نحو ١٨ ٪ فقط من المباشرات بين الجنسين وهذه النسبة كانت بنهاية الثمانينات وبالطبع زادت بالمجتمع عن هذه النسبة ويمارسه الشباب بكثره فى سن العشرين وقد يقوم به الشاب مرات فى اليوم ويكون الذكر أقوى مايمكن فى حياته كلها .

ويقل عدد مرات الجماع تدريجياً لمرتين أو ثلاث أسبوعياً فى سن الثلاثين ويتدنى إلى مرة كل عشرة أيام فى سن الستين وزيادة قدرة الرجل على الجماع لها علاقة وطيدة بنضجه الجنسى فكلما كان نضجه أكبر كانت قدرته أكثر ولنوع التربية والمستوى الاقتصادى والإجتماعى والإتجاهات الثقافية و الدينية ونمط الحياة عموما أثره على الإقبال على الجماع .

وللجماع أداب وهى جزء من الثقافة الخاصة بالفرد ومن الثقافة العامة للمجتمع وتقاليده ومعتقداته وعاداته.

وللجماع أداب بالإسلام تجعل منه فنا عاليا والقرآن يقول :

﴿ نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم وقدموا لأنفسكم ﴾ (البقرة ٢٢٣) .

والتقدمة اصطلح عليها العلماء بالمداعبة. والرسول عليه أفضل السلام ينصح به «هلا تزوجت البكر تلاعبها وتلاعبك » .

وأهمية المداعبة هى تهيئة الزوجان بحيث يسعى كلاهما ان يبلغ بالاخرالمستوى الذى يطلب معه الجماع .

والملاعبة التى تأتى كمقدمة للجماع شأنها شأن أى نشاط جنسى يمكن أن يتحول إلى غير الهدف منها فتكون غاية فى حد ذاتها وقد تطول مع البعض وتقصرمع البعض وقد يكتفى بها الطرفان أو إحداهما وقد تقصر فقط على المناطق الشهوية الحساسة بالجسم وقد تشمل الجسم كله . ويختلف التجاوب الجنسى عند الذكر والأنثى ومن فرد إلى آخر بإختلاف الخبرة أو بما يتعلمه كل منهما ، وكذا هناك فروق فى إستجابة وحساسية الأعصاب من فرد إلى آخر ومن منطقة إلى أخرى وترتبط الأحاسيس العصبية للفرد وخاصة المرأة بأماكن الإحساس بالغيرة عادة ويجب أن نعى جيداً أنه لا توجد منطقة من الجسم إلا ويمكن إصطناع الشهوة بها وجعلها من المناطق الشهوية عن طريق الإشراط النفسى .

ومن الخطأ البين التعامل فى الجماع مع المناطق التناسلية على أنها المناطق الجنسية الوحيدة بالجسم وطبقاً لبعض الدراسات العلمية فإن ٩٩,٦ ٪ من الناس يقبلون فى الجماع أو قبله وأن ٨٧ ٪ يلجأون إلى ما هو أعمق من التقبيل الذى يتجاوز الشفتين إلى داخل الفم واللعاب واللسان . التقبيل عادة يأتيه المثقفون والمتعلمون بكثرة لأنه من السلوك الحضارى المتعلم ولا يفعله سوى المتعلمين الذين استطاعوا أن يتحرروا من كثير من أوجه الكبت المفروضة عليهم وأما غير المتعلمين والأفراد من الطبقات الدنيا فنسبة من

يقدمون على التقبيل منهم كمقدمة للجماع تتدنى إلى ٥٥٪ فقط وقد يشمل التقبيل ملامسة الثديين بالفم أو مص الحلمتين عند نحو ٩٣٪ من أبناء الطبقات الإجتماعية العالية ونحو ٦٣٪ من أبناء الطبقات الدنيا .

وقد يثير الثديان ببروزهما أو إستدارتهما البعض أكثر من متاع المرأة . وليس أكثر حساسية من بظر المرأة حتى يذهب البعض الى القول بأن الإنعاظ أوالشبق الجنسى بظرى وأن أداته البظر وليس المهبل كما يقول العالمان ***ماستر وجونسون*** والرجل فى جماعه يولج قضيبه فى المهبل واللذة التي تستشعرها المرأة ليست من الإيلاج نفسه بل هى من الحركة الدائبة للقضيب واستثارة هذه الحركة للبظر وما يتصل به من أجزاء الفرج المجاورة وحجة من يقولون أن الإنعاظ بظرى هو أن المرأة عند ممارستها للعادة السرية لاتدخل أشياء بفرجها بقدر ما تلجأ إلى تدليك البظر والشفرين وتأثير تنبيه الشفرين أو البظر بالتناول بالاصابع بعد تبليلها أو اللحس باللسان وقد ثبت أن ٦٠٪ من الأزواج قد يلجأون للحس أو لعق الفرج كنوع من التغيير فى ممارسة الجماع ، وأن ٤٧٪ من الزوجات قد يمارسن مص القضيب ، ولكن ذلك يحدث لمرات قليلة فى حياة الفرد كلها ، وقد يتكرر من الزوجين وقد يأتيانه باستمرار . وتكرار لحس الفرج أو مص القضيب دليل لواطة كامنة بالزوجين بمعنى أن المرأة التى تطلب أن يلعق فرجها عادة بها ميول ذكورية وتريد إستخدام بظرها كالقضيب ويلذ لها أن يكون رجلها فى دور الأنثى وهناك البعض من العلماء يقول أن ذلك من الظواهر البيولوجية الفطرية التى تشاهد عند كل الحيوانات

الثديية ومن ضمنها الإنسان ويطلقون على المستوى الحيوانى إسم اللعق التناسلى وعامة يعتبر من الأفعال المكروهة أدبيا ودينيا بسبب ما قد يترتب عليهما من نتائج تضطرب بها العلاقات بين الأزواج وكما يساعد على نقل الكثير من الأمراض والتى سيأتى ذكرها لاحقا ، ومع ذلك فلا تخلو حضارة من الحضارات أو ثقافة من حضارة من الحضارات أو ثقافة من الثقافات من بعض المصورات أو الروايات التى تصف هذين الفعلين وهناك الكثير من الرسومات والنقوش المصورة على الأوانى والجدران من الآثار اليونانية والرومانية والمصرية والهندية والصينية واليابانية . إلا أنه يكثر حاليا أن تطلب المرأة الطلاق بسبب استحيائها من طلب زوجها ان تمص قضيبه ونفورها منه ، أو قد تضطرب إذا لعق فرجها بالنظر الى الهياج الشديد الذى يسلمها اليه هذا الفعل ، فتنكر نفسها ما تشعر به وتأباه تربيتها واتجاهاتها الدينية .

وأوضاع الجماع كثيرة ، غير أن البعض يؤثرون وضعا عن الاخر بحسب ثقافتهم وتقاليدهم .

والوضع الطبيعى للجميع هو ما تأتيه الحيوانات حيث ترقد المرأة مستلقية على وجهها وتعلو مؤخرتها ويجب أن تتقوس المرأة بحيث يسهل للرجل الإيلاج ويسميه البعض بالوضع الفرنساوى وعند العرب كان يسمى بالمخالفة . وهناك الكثير من كتب التراث التى تتحدث عن أوضاع الجماع باستفاضة مثل « الكاما سوترا » ، « البستان المعطر » ، « ألف ليلة وليلة » ، « رجوع الشيخ الى صباه » وتحكى هذه الكتب عن مائة وضع من هذه

الاوضاع ويوجزها البعض في عدد أساسى ، أهمها الأوضاع التى يتواجه فيها المرأة والرجل كمقابل للأوضاع التى يكون الرجل فيها خلف المرأة ، والأوضاع التى يعلو فيها الرجل المرأة كمقابل للأوضاع التى تعلوه فيها والأوضاع التى يكون فيها الجماع إيلاجا كمقابل للأوضاع التى يكون فيها الجماع ملاعبة ومداعبة لمناطق الجسم الشهوية دون إيلاج ولكنه فعل صريح ولا ينصح فى الجماع بوضع على وضع ، والجماع فيه كل ذلك .

والجماع ليس مجرد الإيلاج ولكنه فعل يبدأ بالصوت الرقيق والقول الناعم واللمسة الحانية وصولاً للإنعاظ وتمام الشهوة ولذلك فإن القول بأن الإنسان يزنى بالنظرة هو قول صحيح ، والصوت المجرد من الصورة قد يكون له أعمق الاستجابات الجنسية لدى السامعين وتاريخ الادب يحدثنا عن شعراء وأناس عاديين استمعوا لأصوات الجوارى من خلف الستار ووقعوا فى حبهن وعشقهن ، وكم من العلاقات الجنسية تحدث عبر الهاتف وسنتكلم عنها لاحقا وعبر الإنترنت بالصوت فقط والصوت والصورة أحيانا .

وصدق الله العظيم إذ يطلب من المؤمنات أن لا يخضعن بالقول فيطمع الذى فى قلبه مرض .

وأوضاع الجماع الاكثر شيوعا يتواجه فيها الزوجان ويصفها ***هافلوك أليس*** بأنها الأنسب والأليق للإنسان المتحضر،

وإن الرجل لايأتى المرأة مخالفة إلا مقلدا للحيوان .

ويقول ***فان دى فيلد*** بأن أوضاع الجماع من الخلف لاتكون إلا بين غير المتحضرين وان

كانت هى الوضع الفطرى ولذا يطلقون عليه أحيانا الجما ع الوحشي .

والوضع الذى يتواجه فيه الزوجان يناسب الأزوا ج الذين يقومون بالجما ع بهدف الإنجاب وهى أنسب الأوضا ع للإنجاب إذا لم تستخدم المرأة موانع الحمل ولم تكن عاقرا ولم يكن الزوج عقيما ويفضل الرجال هذا الوضع أيضا لأنها من الناحية النفسية تعطيهم الإحساس بأنهم يملكون المرأة ويتحكمون بالجما ع .

والمرأة فى الوضع التى يعلوها الرجل تفتح فخديها وتثنى ركبتيها ويكون الرجل بين ساقيها مستندا إلى مرفقيه وركبتيه ، ويسهل عليه فى هذا الوضع أن يدخل قضيبه تلقائيا أو بترشيد من يد المرأة ، ثم يبدأ الرجل بالحركة رقيقة أو عنيفة وقد يخرجه ويدخله من حين إلى أخر وهذا الدفع المتكرر يدلك القضيب ويثير الرجل ويقربه من الوصول إلى النشوة والإنعاظ وقد تتحرك المرأة بحوضها إلى الأمام والخلف مع دفع الرجل لقضيبه وسحبه وقد تتحرك حركة أفقية من جانب كحركة الطحن وقد تقمط فرجها على فترات وتشد جسمها كله وتنقبض عضلات إليتيها ويتيح هذا الوضع للرجل والمرأة أن يقبل كلاهما الأخر فى الفم والوجه وقد يمص الرجل ثدى المرأة أو يقبلهما أو يدغدغهما بيديه ، وتكون يد المرأة طليقتين فتستطيع أن تتناول بهما خصيتى الرجل أو تمسك بأسفل القضيب ، وقد تفضل أن تتحسس وجه الرجل وظهره وفخديه وشعر رأسه وتذهب بيديها على صدره ، وقد يتعب هذا الوضع الرجل ، وقد يستريح منه لفترة بالتوقف عن الدفع بحوضه ويركن بجسمه على جسم المرأة ويؤخر الإنزال، وقد يغير الوضع ، غير أن الغالبية

تنتهى من الجماع بدلا من أن تبدأ من جديد ، وإذا أنعظ الرجل وارتخى مال عليها أو على جانبه وخرج وضمت المرأة ساقيها وهى قد تنعظ إذا طال الجماع وقد تبقى الرجل بين فخديها وقضيبه داخل المهبل بعد الإنزال فينتصب من جديد بتأثير ضغط المرأة بفخديها عليه ، ويشق على الرجل أن يعلو المرأة إذا كان سميناً أو كانت المرأة حاملاً .

والإثارة تأتى للمرأة من خلال الحركات الدافعة للرجل بحوضه على الفرج .

وعند تقدم المرأة فى العمر لا يعود المهبل مطاطياً كما كان فى صغرها وقد يتعبها أن يتحرك الرجل هذه الحركة عليها ويكون أصلح لها لو وضعت وسادة تحت إليتيها أو رفعت فخديها وأمسكت بهما أو لفت ساقيها حول ظهر الرجل كل هذا يؤدى إلى رفع مستوى الحوض حتى يرتاح الفرج ويكون الضغط على الشفرين الصغيرين .

الوضع والمرأة هى الأعلى :

على الرغم مما قيل فيه فى الماضى عن دلالته النفسية من حيث ذكورة المرأة وأنوثة الرجل إلا أننا كمعالجين ننصح به فى حالات كثيرة منها سرعة القذف أوأن يكون الرجل مريضاً بالقلب أو الضغط ويرهقه الجماع . والمرأة تنعظ فى هذا الوضع أسرع من الوضع السابق وذلك للدور النشيط الذى تقوم به ، حيث تحتوى المرأة الرجل أسفلها وهو متمدد بين فخديها ، مع ثنى ساقيه ، بحيث تجلس المرأة على حوضه تماماً وتدخل القضيب بيدها أو يدخله هو ، ويهئ لها هذا الوضع أن يدخل القضيب بكامله متعمقاً بالمهبل . وتستطيع المرأة أن تميل على الرجل بجسمها وتستند الى مرفقيها أو ساعديها ويكون الرجل حراً

يحرك يديه كما يشاء متحسساً جسمها بالكامل والنساء يفضلن هذا الوضع وتمارسه ٤٥ ٪ منهن .

ويمكن للرجل والمرأة إختيار الوضع المناسب طبقاً لحالتها النفسية والجسمانية ويستطيع الرجل الحركة أسفل المرأة وهى تعلوه حيث تأتى لذة المرأة من الإستثارة التى تهيؤها لها حركة الجماع وتوالى إحتكاك البظر بمنطقة الحوض عند الرجل نتيجة لميلها للأمام على صدر الرجل وهو من أحد الأوضاع الموصوفة لسرعة القذف حيث يتوقف الرجل عن الحركة عند إحساسه بأن الحركة تعجل من وصوله إلى الشبق والإنعاظ أى قبل الوصول لتلك المرحلة أو القرب منها وليس الوصول لها فعلياً ، وبالتالى تقرب المسافة الزمنية بين إنعاظ الرجل وإنعاظ المرأة .

الوضع الجانبى :

يضطجع الزوجان على الجنب بحيث يكونان متقابلين ، وتحتوى المرأة جسم الرجل بين فخديها ، إلا أن دخول القضيب لا يكون كاملاً ولا يكون أى من الزوجين على حريته فى الحركة ، ويحتمل كلاهما الآخر على فخده .

ويريح هذا الوضع المرأة الحامل وأيا من الزوجين فى حالة إقبالهما على الجماع وأى منهما متعب وإذا لم ينجح الزوج فى إدخال قضيبه فى هذا الجماع بإمكان الزوجين أن يغيرا من وضعهما ليتسنى له الدخول ثم ينقلبان على الجنب ويقول العالم **كينزى** أن ٣٠٪ من الأزواج قد يلجأون إلى هذا الوضع كنوع من التغيير .

وفى أوضـــاع الوقــوف والجلوس يجلس الرجل على كرسى أو على السرير بينما تجلس المرأة على فخديه ويدخل قضيبه جاذباً حوض المرأة إليه ورافعاً حوضه إليها ، وقد تجلس المرأة على فخديه وتمد ساقيها إلى الأمام أو تلفهما حول حوضه وتميل إلى الخلف بحيث ترقد بظهرها على ساقيه . وقد ترقد المرأة على السرير بينما الرجل قابع بين فخديها ، أو يرقد الرجل خارجاً ساقيه بينما المرأة تقبع بينهما وتدخل القضيب وتحرك نفسها بحركة دائرية ، أو تجلس على السرير وتبسط فخديها وتميل بجسمها إلى الخلف بينما الرجل واقف على الأرض ويميل عليها مدخلاً قضيبه .

وفى وضع الوقوف قد ترفع المرأة ساق يحملها الرجل بذراع ويدخل من الجانب أو أنه يرفعها إلى أعلى وساقيها حول وسطه وذراعيها حول رقبته بينما كلها على كفيه يحملها بهما ويضغط عليها إلى حوضه .

وفى وضع الدخــول من الخلف يولج الرجل قضيبه بينما المرأة تجلس القرفصاء ومؤخرتها إليه ورأسها إلى الأرض يساعد ذلك على الدخول الكامل ويكون البظر عارياً تماماً وتستثار المرأة من حركة الجماع عليه ، غير أن هذا الوضع لا يصلح المرأة البدينة ، وفى الوضع الخلفى يكون الرجل قادراً على تناول الثديين والبظر وقد يسمح هذا الوضع للمرأة أن تتناول خصيتى الرجل بيديها .

ويشرح كتاب « رجوع الشيخ إلى صباه » أوضاعاً أخرى كوضع الثقل الكامل أو الوضع الطولى بكامل طول الرجل على طول المرأة وتأتى الحركة من الحوض مع مساعدة

دفع قدم الرجل مع قدم المرأة مع الأخذ بالإعتبار أن المرأة تفتح ساقيها فى حالة الإيلاج ثم تضمها بعد الإيلاج ووضع الوسادة مع ثنى الركبتين إلى الصدر ، ووضع السرير حيث المرأة تضع ساقيها على الأرض والرجل يقف على ركبتيه ليكون حوضه أمام حوضها ، وهو الوضع الأصلح للحامل حتى لا يهبط بثقله على بطنها ، وهناك وضع الدخول من الخلف والمرأة ترقد على ظهرها على بطن الرجل وصدره ، ووضع الدخول من الخلف بينما تجلس القرفصاء و ثديها ورأسها ملامسين للسرير أو رأسها دون ثديها يلامسان السرير ووضع الدخول مع الوقوف بينما المرأة تجلس على أحد فخديه بفخديها ويحضنها إليه ووضع المستلقى عليها وساقاها على كتفيه ، ووضع الجنب بينما هو بكل جسمه بين فخديها ووضع الجنب وهى بكل جسمها بين فخديه .

وهناك من أوضاع الجماع أوضاعاً يتناول فيها أى من الزوجين باللعق أو المص قضيب أو بظر الأخر كما فى «وضع العدد69» وهناك أوضاع الإهاجة الجنسية باليد بأن يتناول الزوجان ذلك ، أو يفعله أحدهما للأخر أو يفعله أى منهما وحده دون الأخر وقد تكون الإهاجة باليد مقدمة للجماع أو يقتصر عليها الإنعاظ ، والإهاجة الذاتية باليديطلق عليها إسم العادة السرية ويقول عنها **كينزى** أن ٩٩ ٪ من الذكور والإناث يمارسونها لمرة أو مرات طوال حياتهم ، وقد يدمنونها وإهاجة المرأة باليد تكون بتناول بظرها ، وهى مسألة ينبغى أن يحذرها الرجل ، وذلك لأن بعض النساء لا يطقن أن يتحسسهن أحد فى هذه المنطقة وقد يشمل المرأة دفق غامر من اللذة يفقدها الوعى أو قد تتألم له بشدة وترفع

يد الرجل عنها ويذهب العالمان « ***ماسترو جونسون*** » إلى أن المرأة التى تستخدم يدها اليمنى أكثر من اليد اليسرى تكون حساسة من الجانب الأيمن من البظر ، بينما المرأة العسراء أى التى تستخدم يدها اليسرى أكثر تكون حساسه من الجانب الأيسر منه وأن يهيجها جسم البظر أكثر مما يهيجها رأسه أو يسمى بالعناب وبعض النساء يتهيجن ذاتياً بضغط الفخدين على بعضهما ، أو دلك قبه الفرج أو بتحريك اليد عليها ربتاً متوالياً .

وإذا كانت البنت أو الولد كلاهما معرض لإتيان العادة السرية بالبلوغ فإنه فى سن الخامسة والعشرين يكون نصف البنات قد تخلصن من ممارسة العادة السرية بينما يستمر٩٥٪ من الأولاد فى ممارستها وقد تجتمع المرأة بزوجهاالعشرين أو ثلاثين عاماً ولايحدث أن تصل إلى الإنعاظ إطلاقاً مما يعد ظلماً للمرأة أحياناً إذا اهتم الرجل بإنعاظه هو والذى يتوافق مع القذف دون الإهتمام بوصول المرأة إلى الإنعاظ .

خاتمة الجزء الأول

وهكذا أعزائى القراء أنطلقنا بين طيات الجزء الأول من سلسة هو وهى من خلال النظرات المختلفة الجنس وما يتعلق به والتى أتمنى أن تضيف لقرائى المفيد من هذا العلم و بدأنا مرحلتنا بالحاجة إلى الثقافة الجنسية في حياتنا فالعلاقة الزوجية وأسرار النجاح فى تلك العلاقة بدء من الليلة الأولى وطوال العمر وكيف نجتاز ليلة الدخلة بنجاح ورضى للطرفين إلى التكوين التشريحى والفسيولوجى للأعضاء التناسلية للرجل والمرأة والتغيرات المختلفة للرجل أثناء مراحل الجماع بدءاً من الرغبة إلى الإسترخاء وأوضاع الجماع المختلفة والتى قمنا بتناولها فى جزئنا الأول من هذه السلسلة وستغطى أجزائنا التالية الكثير من المواضيع الجنسية الهامة كمشاكل الجنس عند الرجل كضعف الأنتصاب وسرعة القذف وألام الجماع وكذا المشاكل الجنسية عند المرأة كالبرود الجنسى ، وانحرافات الرغبة والنشوة ، وألام الجماع وغيرها من المشاكل متناولين الأسباب والعلاج مع التمارين الجنسية المختلفة التى يقوم بها الرجل منفرداً والمرأة منفردة للوصول إلى حلول لمشاكلهم الجنسية المختلفة وكذا الزيادة في قدرتهم الجنسية كالتحكم بالقذف عند الرجل وتقوية الانقباضات العضلية لحوض المرأة أثناء الإنعاظ الجنسى إثناء الجماع وكذا سنقوم بتناول مواضيع أخرى كالعلاجات المختلفة لضعف الانتصاب عند الرجل والأدوية التى تأخذ عن طريق الفم كالفياجرا وأدوية مابعد الفياجرا وكذا الحلول الجراحية المختلفة لحل المشكلة ثم ننتقل إلى المشاكل الناجمة عن الممارسات الجنسية الغير شرعية والأمراض والأعراض والعلاج والوقاية من نتائج تلك المشاكل وكذا سننطلق ما بعد ذلك إلى الإنجاب ومشاكل من يعانون من عدم القدرة على الإنجاب والحلول المقترحة لجميع الأسباب المؤدية لعدم القدرة على الإنجاب لكلا الطرفين حتي يرزقا بالولد الصالح بإذن الله

للاستشارة . الدكتور/ خالد عثمان ونخبة من الأساتذة العالميين فى مجال الجنس والذكورة والعقم **مجاناً** على الإنترنت
Khandrosexolo25@hotmail.com

وكيف نقوم بتربيته التربية الجنسية السليمة وماهي الحوادث الجنسية التى قد تحدث للطفل وكيف نتعامل مع تلك الحوادث الجنسية المختلفة ثم يأتى سن البلوغ للشاب والشابة وما هى التغيرات التى تحدث بالجسم تدل على البلوغ عند كلا الطرفين وما التغيرات الفسيولوجية التى تحدث بناء على ذلك والتغيرات الجنسية فى كلا الطرفين ونتناول أهم أحداثها كالعادة السرية لكلا الطرفين ، وكيف تحدث وكيف نتجنب حدوثها مروراً ببعض المشاكل الجنسية الهامة كالجنس والهاتف والجنس والإنترنت وغيرها وغيرها والشذوذ والانحرافات الجنسية المختلفة المعروفة حتى الآن وعبر التاريخ ومشكلة تهم الكثير من الشباب وهى طول القضيب والطول الطبيعى وما هى الطرق المختلفة ونسب النجاح لكل طريقة تعمل على إطالة أو تضخيم حجم القضيب والإنحناءات المختلفة بالقضيب وكيفية علاجها ومرض بيرونى ثم نمر بالمشاكل الجنسية أثناء الكبر ونتناول موضوع غدة البروستاتا بجوانبه المختلفة من أمراض وهل لها علاقة بضعف الانتصاب وكذا سرعة القذف أم لا والأمراض المختلفة التى تصيب البروستاتا وطرق العلاج لأمراضها المختلفة والأمراض المزمنة والجنس كالسكر وإرتفاع ضغط الدم والسمنة والجنس والإدمان بأنواعه وننطلق بعد ذلك لعرض حالات مختلفة من الواقع تعانى من مشاكل جنسية مختلفة ومتنوعة والحلول المناسبة لتلك المشاكل فإذا كان لديك إى تسآل جنسى فلترسل لى بريد ألكترونى على **Khandrosexolo25@hotmail.com** هذا والكثير من الموضوعات الجنسية التى تدور بمخيلتنا وتحتاج لإجابة علمية ملمة ومفيدة ومعظم هذه الموضوعات تم ذكرها بشكل مبسط ومفيد فى كتابى السابق (الدليل الجنسى للحياة السعيدة) لمن يرغب فى الإطلاع والمعرفة ولكن سيتم ذكرها بشكل مفصل فى باقى أجزاء الموسوعة تباعاً ووفقنا الله جميعاً لما فيه خير الجميع بإذن الله .

للاستشارة : الدكتور/ خالد عثمان ونخبة من الأساتذة العالميين فى مجال الجنس والذكورة والعقم **مجاناً** على الإنترنت
Khandrosexolo25@hotmail.com

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١) الثورة الجنسية — جورج بالوشى هورفت
٢) الإسلام والجنس — فتحى يكن
٣) حقائق الجنس ومشاكله — د / خالد عثمان
٤) الدليل الجنسى للحياة السعيدة — د / خالد عثمان
٥) الزواج المثالى — فان بولد فيلد
٦) الجنس البشرى — ماستر وجونسون

ثانياً المراجع الاجنبية :

*-Abel, G.G., and Blanchard,E.B. "The Role of fantasy in the Treatment of Sexual Deviation ." Archives of Generol Psychiatry 30:467-475, 1974

*-Addiego,F.,etal. "Female Ejaculation: Acuse study." Journal of Sex Research 17(1): 13-21,1981.

*Alzate ,H., and lodono, M.L. "Vaginal Erotic Sensitivity" Jarnal of sex Marital therapy10:49-56 ,1984.

*American Psycehiatric Association:- Dignostic and statistical manual Disorders,3rd ed . (Dsm-III) . Washington, Dc: American Psychiatric Association,1980 .

*Barclay, A.M. "Sexual Fantasies in men and women." Medical Aspects of Humsn Sexuality 7(S) : 205-216, 1973

* Clifford, R., and Kolodny, R . " Sex therapy for couples ." In wolman, B.B., and stnicker, G.(eds.), Handbook of Famicy and mantal therapy , pp . 421-449 . new york :
plenum press, 1983.

* Encyclopedia for psychsexology (1992) :
Abdulmenem Al-hefny .

* Zrlmer, D.; Borchardt, E.; and Fischle , C. " sexual Fantasies of sexually Distrssed and nondistressed men and women : An Empirical compsrison ." Journal of sexmarital therapy 9: 38-50, 1983 .

* Homodynamic of penile erection . Urology clinics north America.

*Impotence (1991) ; Roger. S.Kirby, Culley Carson .

*Men's &Sex (1980) : Zilbergeld, B.

*Short textbook of sexology (1982) : Adel N.Frag.

ثالثاً : مواقع الانترنت :

www.sexologest.com

www.kismety.com

www.islamonline.com

www.cypersex.com

www.aske alice.com

www.happy marrige.com

فهـــرست

فهـــرســت

رقم الإيداع بدار الكتب

١٨٩٩٦ / ٢٠٠٢

المدينة برس

طباعة * نشر * تسويق إعلامي